الحضور...

رحلة عملية

في إدراك اللحظة الحالية

الطبعة الأولى

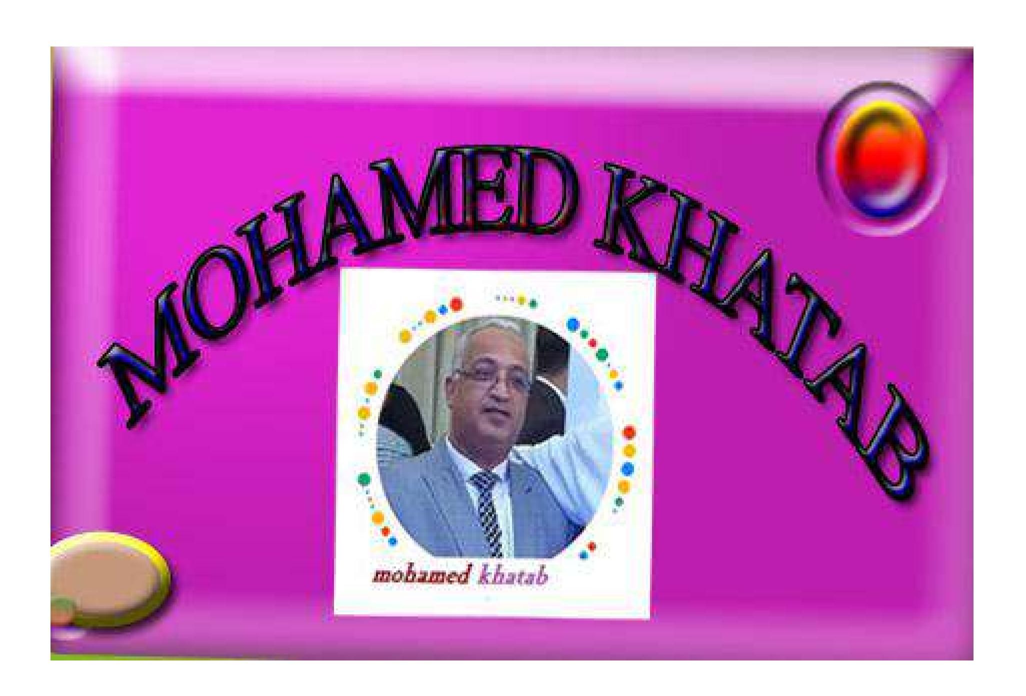
مايكل براون

الحضور...

مايكل براون

Original English language edition published by Namaste Publishing.

Arabic-language edition.


MOHAMED KHATAB
mohamed khatab

155 براون، مايكل.

الحضور ورحلة عملية في إدراك اللحظة الحالية / مايكل بروان،

ترجمة شركة دار الترجمة.

ط منقحة - الكويت: تي ان ايه للدعاية والإعلان والنشر والتوزيع، 2014.

280 ص، 24 سم.

ردمك: 978-99966-763-0-7

1. الشخصية (علم النفس) 2. التفكير أ. العنوان

ردمك: 978-99966-763-0-7

رقم الإيداع: 644 / 2014

الحضور...

رحلة عملية

في إدراك اللحظة الحالية

طبعة منقحة

مايكل براون





This is a Namaste Publishing book

الطبعة الأولى عام 2010

الطبعة الأولى باللغة العربية عام 2014

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لـ تي إن إيه - الكويت



قام بترجمته



شركة دار الترجمة - القاهرة - جمهورية مصر العربية

نُشر الكتاب في كندا بواسطة

ناميستي للنشر

ص. ب. 62084

فانكوفر، كولومبيا البريطانية، V6J 4A3

www.namastepublishing.com

تم التوزيع في الولايات المتحدة وكندا بواسطة

بابلشرز جروب ويست

تم تأليف هذا الكتاب من أجلك

المحتويات

إهـــــداء

أعبر عن تقديري العميق لكل من كونستانس كيلوف
وكاثي تشولود وديفيد روبرت أورد ولوسيندا بيتشام
ونورا مورين لعنايتهم الخاصة بهذا الكتاب.
أشكركم على المجهود الذي بذلتموه لجعل هذه الطبعة المنقحة رائعة.

تـوطـئــة

هذا الإنسان هو بيت ضيوف،
كل صباح يستقبل زائر جديد.

بهجة، حزن، إحباط،
ولحظة وعي تأتي
كضيف غير متوقّع.

استقبلهم واعتني بهم جميعاً!
حتى وإن كانوا حشداً من الأسى،
يجرفون بعنف كل أثاث منزلك،
عامل كل ضيف باحترام.
ربّما هم ينظّفون لك المكان لاستقبال فرح الجديد.

= جلال الدين الرومي =

لطالما أعجبتني قصائد جلال الدين الرومي! وقد قال لي صديقي يوماً: "الرضا هو المدخل إلى التغيير!"

وكثيراً ما تعاودنا نفس الرسالة: قابل الضيوف بداخلك بالترحاب دون إصدار أحكام ودون مقاومة وسوف يتمكنون من تغييرك و"سوف يجتاحك النقاء" من الداخل. ولطالما كان السؤال "كيف؟" وخاصة عندما يبدو هؤلاء الضيوف قاتمين وغير ودودين أو حتى عدوانيين.

وقد قدمت لنا قراءة كتاب مايكل براون "الحضور" منذ عدة سنوات طريقة واضحة وآمنة. فكثيراً ما يقول لنا مايكل: "لا تقتل الرسول بل تسلم الرسالة." و"الرسل" هم الأشخاص والمواقف التي "تصيبنا بالضيق" وتحبطنا وتضعفنا. أما "الرسائل" فهي الذكريات العاطفية والجراح غير المتكاملة والتي لم تحل بعد من طفولتنا المبكرة والتي تتكرر خلال تجاربنا الحالية "كبالغين". ومثلها مثل الأطفال الذين يشعرون بالإهمال فإنها لن تتركنا وشأننا ولكنها سوف تستمر في الظهور في حياتنا اليومية مثل الأفراد والأحداث والظروف التي تسبب لنا الألم والإزعاج. وغالبا ما يتم التعبير عنها من خلال أحد المشاعر الثلاث الرئيسية وهي الغضب أو الخوف أو الحزن والأسى. وعادة ما يكون رد فعلنا إما عقلي أو بدني. فإما أن نحاول أن نتفهمها بعقولنا أو نتلهى من خلال أحد الأنشطة البدنية والتهرب منها. فقد نلجأ إلى تناول الطعام أو ممارسة الجري أو تحقيق إنجازات باهرة أو ببساطة الانغلاق على أنفسنا لتجنب الانخراط فيها. ولكن يستمر الطفل الخائف المجروح في داخلنا في المعاناة ينشد الاهتمام والقبول. ولكي نقترب من تلك الجراح، وخاصة أعمقها وأكثرها حساسية، فإننا نحتاج إلى وسيلة آمنة وفعالة. ولحسن الحظ فإن "عملية الحضور" تقدم لنا الاثنين معا.

ويبدأ مايكل كتابه بحكمة بعرض اتجاهين يمكن التعامل مع الكتاب من خلالهما وهما: القراءة والدراسة، أو التجربة المباشرة. ولقد وجدت شخصيا أنه من المفيد أن تعتاد في البداية على هذه الطريقة عن طريق قراءة الجزئين الأول والثاني وهما يقدمان نظرة عامة ووسيلة للتأقلم مع ما هو قادم في الكتاب. وقد قام هذا القسم التعليمي بالتعبير عن وتناول كل تاريخ علم نفس النمو والوسائل والطرق المختلفة التي سوف يتم استخدامها وردود الأفعال المحتملة وما الذي يجب عمله ليساعدنا على الاستعداد للرحلة الفعلية. وعندما نشرع في الجزء التجريبي فإن المدخل يكون رفيقا وبطيئا وخطوة بخطوة. فأمامنا عشرة أسابيع لاستكمال العملية وكل أسبوع يقودنا إلى أعماق أكبر وأوسع بشكل تدريجي مما يتيح لنا وقتا كبيرا لكي نشعر ونتساءل ونتكامل. وكما في "تمرين الغمر في المياه" في الفصل السابع فإننا مطالبين بأن ننزل ببطء وبالتدريج في أعماق "المياه الدافئة الشافية" لهذه العملية القوية.

وقد أسعدني كثيرا أن أعرف أن مايكل قد قام بكتابة طبعة منقحة من النص الأصلي وقد أسعدتني دعوته لكتابة توطئة للكتاب. وبالطبع فإن السؤال هو ما الاختلاف في هذه الطبعة وما الذي تم تعزيزه فيها. ويمكنني القول أن النسخة

الأولى كانت تشابه كتيب التعليمات وتحتوي على عبارات يتم ترديدها لتنشيط الحضور ومهام للأسبوع التالي في نهاية كل فصل. أما النسخة الحالية فهي سهلة ولا تستخدم أسلوب التعليمات المباشرة. وقد تم تغير عبارات تنشيط الحضور إلى استجابات واعية وليس هناك "مهام" رسمية للأسبوع التالي. ولذلك لا اشعر أنني "أتلقى التعليم من معلم يراقبني" ولكنني أشعر "أن برفقتي صديق حكيم". فقد أصبح الصوت أكثر دفئا وحميمية. وأشعر أن مايكل يراني ويخاطبني شخصيا.

وأيضا فإن النص يتدفق بسلاسة ويتواصل بوضوح وفاعلية. وقد أضاف مايكل عنوانا لكل تجربة أسبوعية وهو ما لم يكن موجودا في النسخة الأصلية. وتعد هذه العناوين نقطة الانطلاق لمحور تركيز كل فصل. وأيضا يقدم لنا في بداية كل فصل "الاستجابة الواعية للسبعة أيام التالية" وهي العبارة التي يتعين علينا ترديدها كالتعويذة خلال الأسبوع لكي تساعدنا على استيعاب محور تركيز هذا الأسبوع في داخلنا. ثم يتم تقسيم هذا المحور إلى عدة أفكار رئيسية ويتم التوسع فيه في الكتاب لتعزيز فهمنا ثم يتم إعطائنا تمارين أو ممارسات محددة لكي تعيش تلك الأفكار في داخلنا. وينتهي كل فصل بتحديد التحديات التي قد تظهر وكيفية التعامل معها. وبذلك يتجلى كل فصل بكياسة ووضوح ويتكامل بمهارة مع ما سبق ويقودنا بلباقة إلى المرحلة التالية من العملية بكل وضوح وبكل رفق.

ويكمن مفتاح "تنفيذ" عملية الحضور في التوقف عن الفرار من الشحنات العاطفية التي لم يتم حلها من الطفولة أو إسقاطها على الآخرين، تلك الشحنات التي تظل تطفو على السطح في مواقف الحياة الحالية. وبدلا من ذلك فإننا نتعلم التعايش معها برفق ونمنحها دعمنا واهتمامنا غير المشروط. ومثلما نفعل مع الأطفال الذين يشعرون بالغضب أو الألم أو الخوف فإننا لا نقوم بتوبيخ أو إهمال الطفل الجريح الكامن بداخلنا ولا نحاول السيطرة عليه أو التحكم فيه، لأننا إن فعلنا ذلك فإننا نزعجه أكثر. ولكننا نصاحبه بهدوء مع تقديم الدعم المحب غير المشروط له حتى يهدأ في الوقت المناسب. فلسنا بحاجة لأن نقول أي شيء أو أن نفعل أي شيء ولكن ببساطة نتركه يشعر بصدى تعاطفنا.

ويكمن جوهر هذه العملية في أن نتعلم أن نجد الهوية والسكينة في الحضور. ويركز مايكل بصورة خاصة على ذلك في هذه الطبعة الجديدة من كتاب "الحضور". ففي الأسابيع الستة الأولى من القسم التجريبي يوضح لنا كيفية التعرف على "أطيافنا"، تلك الشحنات العاطفية التي لم يتم حلها وكيفية تحديدها في الطفل المجروح الكامن بداخلنا وأيضا كيفية الترحيب بها واعتناقها وتكاملها من خلال الحضور المحب. وفي الفصول الأربعة الأخيرة من الفصل السابع إلى الفصل العاشر يطرح علينا المزيد من مهارات الحضور عالية المستوى. فيبدأ بأن يوضح لنا بشكل عام كيف يمكننا أن نخرج من حدود تفكيرنا ونبتعد عن تصوراتنا الذهنية ونبتعد عن

التشتيت والتسامي المادي وبدلا من ذلك نطور "إدراكنا المحسوس" - "مشاعرنا الداخلية" كما يقول إكهارت تول، فإننا لن نستطيع من خلال عقولنا أو تصوراتنا العاطفية إدراك ومعايشة الأصداء العاطفية التي لم يتم حلها. نحن هنا بحاجة لأن نتعلم تنمية الإدراك المحسوس "ذبذبات المعرفة القلبية" لكي نتمكن من الإحساس والتفاعل مع الشحنات النشطة والتي تبقي الطفل الخائف بداخلنا غير قادر على التوازن، وأيضا علينا أن نتعلم التعرف على القصص والمعتقدات التي تبقي على وجود تلك الذبذبات المقلقة في موضعها، ثم نبدأ بعد ذلك في التعرف على طبيعة تلك القصص وسنتعلم أن نتسامح مع أنفسنا ومع الآخرين عندما ندرك أننا جميعا نعاني من البحث اليائس عن الحب غير المشروط من المصادر المشروطة الميئوس منها والغير مستقرة خارج ذواتنا. وبدلا من أن نصدر الأحكام على أنفسنا لأن لدينا تلك الاحتياجات التي لم نتمكن من أن نفي بها فإننا نتعلم أن نتقبلها كأمر لا مفر منه ونقدم لها معين لا ينضب من الحب غير المشروط ونعانقها على الدوام بحضورنا الداخلي المستمر غير المشروط. وبمجرد أن نبدأ في تقديم ذلك لأنفسنا فإننا نستطيع أيضا أن نقدمه للطفل الجريح الخائف في الآخرين على حد سواء.

وربما تكون من أكثر القصص صعوبة في التعرف عليها وإطلاقها هي التعريفات غير الواعية للحب التي نصيغها لتفسير إحباطاتنا المبكرة مع الحب. فيخبرنا مايكل أن لدينا جميعا "موضوع أساسي واحد" وهو مثل أسطورة "كعب أخيل" في الحب حيث نقوم بإعادة خلقه ومعايشته على الدوام. ويبدأ ذلك كصدى شعوري محدد، كبصمة حيوية تلقيناها خلال الطفولة، نمط حيوي نعتنقه من المقاومة الدائمة. وبسبب تلك البصمة أو "الشحنة" نقوم على الدوام بإعادة خلق نفس الظروف مثل جراح الحب الأولى في الطفولة آملين أنه في هذه المرة سوف نتمكن من التغلب عليها. ولسوء الحظ لأننا نقوم بتجميع نفس أنواع الشخصيات ومواقف الحياة فإننا ببساطة نعيد نفس الحالات والخسائر المرة تلو المرة، ما يطلق عليه عند فرويد "التكرار القسري". وفي الحالة الخاصة بي فإن قصتي أو "تعريفي الباطني عن الحب" كان "اليوم هنا وغدا يذهب". وبسبب خسائر الحب في الطفولة المبكرة فإنني في اللاوعي اختار الأشخاص الذين سيحبونني لفترة من الوقت ولكنهم سوف يتركونني لا محالة، ولكن علي أولا أن أتعرف على النمط والقصة ثم أترك نفسي أشعر وأقبل وأطلق الطاقة المشحونة لسيناريو الحياة المنهك هذا، ثم علي أن أتعلم أن أمنح نفسي بشكل غير مشروط الحب الذي كنت أحاول يائسا "الحصول" عليه من النماذج الأبوية التي كانت غير قادرة بالمرة على منحي ما احتاج إليه وليس ذلك بسبب أي أخطاء لديهم. وبمجرد أن أصبحت قادرا على إطلاق تلك القصة، نمط التكرار القسري هذا، وإعادة تكامل الطاقة المشحونة أو المكبلة في كياني، أتمكن من العثور على الحب الدائم.

ويأتي الأسبوع العاشر في هذه النسخة، وهو ذروة التجربة في هذه الطريقة الكاشفة، تحت عنوان "الدخول الواعي في المجال الموحد". فيقوم مايكل بجرأة بتحديد الهدف النهائي من هذه العملية الانتقالية والدخول في تجربة فردية تمت معايشتها والاستمرار بالشعور بالتوحد مع الحضور الكلي الدائم. فيقدم عددا من الرؤى غير المعتادة في هذا الواقع. فأولا يؤكد قانون العلة والمعلول "اطلب وسوف تأخذ، ابحث وسوف تجد". واستنادا على قوانين التعمد الكمي "كما تعتقد سيكون" فإن الجودة التي نشعر بها لمعتقداتنا عن الحب تحدد لا محالة تجربتنا الفعلية للحب. وحقاً هناك توافق تام بين الأصداء الداخلية لدينا فيما يتعلق بالحب والظروف الخارجية لحياتنا في الحب حيث يضع مسئولية خلاقة كاملة على عاتقنا: "لهذا السبب كلما شعرنا بعدم التناغم مع جودة خبرات الحياة لدينا (في حالتي: الظروف التي أحاطت بقصة حبي) فإننا نتحمل مسئولية تكامل الحالة المطبوعة في داخلنا والتي تعد السبب في هذا الموقف".

وبعد ذلك يوضح مايكل كيف ولماذا. فبالرغم من أننا نعيش على الدوام في "مجال موحد من الخبرة البشرية" فإننا نعرف الانفصال وافتقاد الحب والعزلة والوحدة. ويقول أنه طالما أننا نشعر أن لدينا أجساد مادية "منفصلة" وعقول وأجساد اهتزازية وعاطفية فإننا نشعر "بفجوة" بيننا وبين الآخرين. ويوجد "العالم" داخل تلك الفجوة، هذه المساحة بين هذه الأشكال المختلفة اختلافا واضحا. وأيضا فإننا نبدأ في منح الأهمية والمغزى للأمور أو "الأشياء" التي نضعها داخل تلك الفجوة. وبهذه الطريقة يصبح محور تركيزنا الذهني والعاطفي والبدني هو الأشياء والأشخاص المفردين الذين يشكلون عالمنا والفجوة بيننا التي تضمه كله معا. وطالما أننا ندرك الأمور بهذه الطريقة فإننا سوف نظل نشعر بالانفصال والفردية والعزلة. وكما نشعر بالداخل سنرى الخارج. وعلى كل حال بمجرد أن نتعلم أن نتواجد مع ونتقبل ونهدئ من الشحنات الذهنية والعاطفية التي تبقينا منفصلين وغير متكاملين في داخلنا ونصبح المجال الموحد للحضور الذي هو ما نحن عليه بالضرورة، سوف نبدأ عندها في الشعور به خارج ذواتنا، كامناً في الأشكال المنفصلة والمتنوعة للغاية والتي تبدو بعيدة وبمعزل عنا. وسوف نبدأ في الشعور "بالحضور المشترك" الذي نتشارك فيه جميعا، "المجال الموحد" و"الوحدانية في التنوع" التي تجمع بيننا وتبقينا من خلال وعينا وتقديرنا لحياتنا الضرورية والدائمة. وفي النهاية فإننا ندعو هذا الوعي بالحضور لأن يكون معنا على الدوام، وذلك عن طريق التعرف عليه والاحتفاء به هنا والآن. ونقوم بتنشيط ذلك من خلال قانون العلة والمعلول بالبحث الواعي عن الدلائل التجريبية التي تدل على أننا جسد موحد ومصفوفة عقلية موحدة وقلب واحد ومجال ترددي واحد. وعند البحث عن الدلائل على ذلك فإننا ندركه وذلك لأن قانون العلة والمعلول يقر بأننا ندرك ما نبحث عنه. وببحثنا الدائم عن أننا "نرى ونقدر الحضور" فإننا نحصل على فرص مستمرة للشعور والاحتفاء به

في كل من شموليته المستمرة وتعبيره المتفرد في هذه اللحظة هنا والآن. وبالرغم من وجود تلك الأفكار والانتقالات في الطبعة الأصلية من كتاب "الحضور" فإنها تتردد أكثر وضوحاً وتماسكاً في الطبعة المنقحة بما فيها من إضافات وتعديلات وإعادة صياغة.

وفي نهاية هذه الطبعة أضاف مايكل "هدية وداع" وهي عبارة عن تأمل ختامي ينصحنا أن نقوم به يوميا لكي يساعدنا على البقاء مرتبطين بحضورنا الشعوري. فمن خلال شعورنا وسماعنا لأنفاسنا بوعي وإدراك ومعايشة الفجوة الممتدة بين الشهيق والزفير والتناغم وترديد المشاعر المختلفة التي تنبع في المجال حولنا فإننا نركز وعينا على العين الثالثة والأصوات التي تهتز في خارجنا أولا ثم في داخلنا، يدعونا مايكل لنعرف كل هذا بحميمية ونلتزم "مع" و"في" و"مثل" الحضور الذي نعيشه. وعن طريق تكرار عبارة شحذ العزم "أنا هنا الآن في هذا الموقف" جعلنا نخلق أو نعيش بشكل متزامن الخبرة التي ننشدها "قلها، افعلها. قلها، كنها" ويوضح لنا أنه يمكننا أن ندخل على الفور في مملكة الحضور عن طريق تذكره وتكريمه كلما رغبنا في ذلك. وبالرغم من أننا قد نحتاج للعودة من آن لآخر للتعامل مع طيفنا فإنه يريدنا أن نركز على هويتنا الحقيقة والدائمة، الضوء والفرحة التي تتردد لذات واحدة كبيرة، الحضور الإلهي المستمر داخلنا وحولنا كمجال كمي موحد.

(بيل) جوراخ هاياشي

أستاذ العلوم الإنسانية وعلم النفس

جامعة كولومبيا، شيكاغو

استهـــلال

بعد ممارسة أعمال التنفس التكاملي لأكثر من 35 عاماً وريادة أكبر مدرسة تنفس على كوكبنا بدأت في عملية الحضور منذ حوالي العام. وبعد خوض أول مرحلتين أدركت أن عملية الحضور كانت هي الحلقة المفقودة في أعمال التنفس.

ولقد أسعدني وشرفني أن أقوم بمراجعة الطبعة الجديدة من كتاب مايكل براون "الحضور" وبذلك أقوم بالمرحلة الثالثة باستخدام هذا الكتاب.

ولقد أذهلتني ما فعلته عملية الحضور في حياتي ومجال العمل الذي أمارسه والذي يتضمن تدريب عدة مئات من المدربين على أعمال التنفس سنويا وأيضا العمل مع الآلاف من ممارسي التنفس بوعي حديثاً. وقد كان أيضا من الرائع أن ألاحظ التغيرات التي حدثت في هؤلاء الأفراد والمدربين وفي عملهم كنتيجة لمشاركتهم في عملية الحضور.

ومن المثير للدهشة أنني قد لاحظت تغيرا كبيرا في خبراتي في القيام بأول دورتين من عملية الحضور مع الطبعة الأولى والدورة الثالثة مع النموذج الجديد المطور.

لقد أصبحت قراءة وإدراك المفاهيم تتم بشكل أيسر في الطبعة الجديدة ومع ذلك فقد أخذني إلى أعماق أبعد وكان أكثر وضوحا. وبالنسبة لي يعكس هذا تحسن وضوح وعي المؤلف والذي نقله لنا في الطبعة الجديدة.

وقد لاحظت أيضا أن مستويات تكاملي العاطفي قد ازدادت كثافة. فيبدو أن هذه الطبعة الجديدة قد "أوقفت مطاردة" جسدي العاطفي العرضي وأخذتني لمواطن جديدة من الشفاء والحرية، وقد حملتني لما وراء التفاصيل الجوهرية للكبت الماضي وقدمت لي حلول نهائية للعديد من الأنماط الشعورية والسلوكية القديمة.

وتعد الطبعة الجديدة من كتاب "الحضور" هبة وضرورة لأي فرد يريد بصدق تجربة الحضور بشكل كامل. وتقدم لنا طريق واضح محدد وتقودنا لحياة سعيدة أصلية.

شكرا لك يا مايكل

تنفس بحب...

د. جوديث كرافيتز

مؤسس ومدير مؤسسة التنفس التحولي

يريد
قودنا

تنويـــه

إنه لشعور مريح أن أعرف أن عملية الحضور" متاحة لكم الآن. فقد تم تصميم هذه العملية بحيث تحقق مطالب أي فرد يريد أن يعيد التواصل مع حضورنا المشترك. وهذه العملية عملية آمنة ويمكن إتباعها برفق ويسر. كما أن فوائدها حقيقة وآثارها دائمة.

وتعد عملية الحضور رحلة موجهة تزودنا بالأساليب العملية والأدوات الشعورية التي نحتاج إليها لاستخلاص انتباهنا من محاصرة العقلية التي تقوم على الزمن مما يتيح لنا تدريجياً إعادة دخول اللحظة الحالية والتي تتكشف فيها خبراتنا.

وعملية الحضور هي نتاج بحث واع بدأ في صحراء أريزونا عام 1996، وهناك وربما للمرة الأولى منذ طفولتي المبكرة، تمكنت من التوحد مع ذاتي الأصلية وشعرت بالوهج العميق لهذا التوحد. وفي هذا الكتاب أشير إلى تلك الذات الأصلية بكلمة "الحضور" وأطلق على التجربة المتوهجة التي تصبح ممكنة عندما يتولى الجوهر الإلهي زمام حياتنا "إدراك اللحظة الحالية".

وقبل هذه المواجهات مع ذاتي كنت مشغولاً لمدة عشر سنوات تقريباً بمهمة التأقلم مع نفسي وشفائها من حالة عصبية مؤلمة حادة تعرف باسم متلازمة هورتون. وهذه الحالة التي بدأت عام 1987 كانت تنتابني عدة مرات يوميا في صورة آلام طاحنة، وليس من الضروري أن أخوض في تفاصيل تلك الأعراض سوى أن أقول أنه قد أخبرني أحد كبار جراحي الأعصاب بجنوب أفريقيا أن هذا المرض ليس له سبب أو علاج. كما أنه حذرني أيضاً أنه بسبب شدة حالتي فإنني كنت عرضة لإدمان المخدرات أو حتى الانتحار.

وفي محاولة لأن أجد بعض الراحة استخدمت في البداية عددا من العقاقير الطبية. وعندما ازداد يأسي قمت بتجربة عدد كبير من الطرق البديلة معرضا نفسي لأي شيء يعطي ولو بارقة أمل في الشفاء. وقد تضمن ذلك حقني بالكورتيزون في وجهي وخلع ضرس العقل وزيارة زوسا سانجوما بجنوب إفريقيا والعديد من المقابلات المذهلة مع "المعالجين". ولم أجني من هذا كله أي راحة ولم أتخلص من الألم أو أصل إلى حل.

وفي عام 1994 وبعد سنوات من البحث عن بدائل علاجية لا حصر لها لم تعطي أي نتيجة واجهني احتمال أنه ربما لا يوجد شيء أو شخص "خارجي" يملك أن يخفف من معاناتي. وكان اختياري في هذه اللحظة إما أن أغادر الحياة أو أتمسك بها.

ولأنني لم أكن على استعداد للموت فقد شرعت في رحلة معالجة نفسي. وقد بدأ ذلك بدراسة طرق التدليك السويدية والتأهيل كمدرب للريكي. وعندما جربت في نفسي العديد من الأساليب البدنية والذهنية والشعورية اكتشفت أنني عندما حافظت على ما أطلقت عليه وقتها "التردد العالي للطاقة الشخصية" تمكنت من تقليل شدة الألم ومعدل حدوثه بشكل كبير. وكانت هذه هي الهمسة الأولى لما أطلق عليه الآن إدراك اللحظة الحالية.

وفي عام 1996 كانت أول مواجهة هامة لي مع الحضور ووهج إدراك اللحظة الحالية وذلك في كوخ للتعرق في توسن أريزونا من خلال إرشاد معالج هندي ياكوي. ولن أنسى مطلقا زحفي خارجاً من باب هذا الكوخ على يدي وركبتي بعد قضاء ساعتين في الحرارة والبخار وقرع الطبول والغناء والصلوات. وعندما وقفت هناك في هواء الليل المنعش كان كل شيء بداخلي وحولي يهتز بالحياة كما أنني قد ولدت لتوي. وكانت تلك اللحظة تحديدا هي أول مذاق لي مما شعرت كأنه "ظهور" في حياتي.

وبعد الخروج من كوخ التعرق وقفت بجانب المدفأة صامتا وظللت مستيقظا وقتا طويلا أثناء الليل أشعر بالدماء الدافئة تتدفق في شراييني، يدلك التنفس رئتي، مع الإيقاع المريح لدقات قلبي. ولعدة ساعات بعدها اختبرت العلاقة المباشرة مع الحضور ووهج هذه الذات التي ترتج في كل خلايا جسدي المادي والذي بدأت الآن في أن افهمه على أنه ببساطة "مركبة" لإظهار الحضور. وفي الواقع فإنني غالبا ما أشير للجسد على أنه "المركبة الجسدية" ولذلك عندما استخدم كلمة "الجسد" في النص فإني أقصد أن الجسد كالمركبة.

وبعد عدة أشهر جاءت مواجهتي الثانية مع الحضور وادراك اللحظة الحالية والذي يسره قيامي بتناول شاي مخمر من صبار البيوت. وصبار البيوت هو من أكثر

المواد القلوية على هذا الكوكب. وهو بلا منازع من أسوأ الأشياء التي تذوقتها على الإطلاق. ويقوم السكان الأمريكيون الأصليون بتناول هذا النبات كقربان في مراسم الكنيسة الخاصة بهم ويشيرون إليه على أنه "الدواء". وقد كانت تجربتي الأولى في تناول "الدواء" عميقة. فبعد مرور ساعة من الإحساس المتزايد بعدم الراحة والغثيان، استيقظت، وكأنني قادم من حلم عميق ومظلم، لتجربة إدراك اللحظة الحالية. وبالرغم من أن ذلك لم يكن سوى للهرب فقد اختبرت الإحساس الذي لا يمكن إنكاره بالكمال الذي أتى من التواصل الحميم مع الحضور. فقد أحسست بحضوري المادي والصفاء الذهني والتوازن الشعوري و"التناغم".

ومثلما حدث مع تجربتي الأولى في كوخ التعرق فإن القدرة على الشعور والتوحد الواعي مع الحضور من خلال تجربة صبار البيوت قد وحدتني مع الجزء الغالي من طبيعتي الأصلية والتي حجبتها الضوضاء والانشغال وملهيات الحياة اليومية. فقد مكنني صبار البيوت من الولوج عبر حجاب إدراكي للجانب الآخر الذي كشفت فيه الحياة عن نفسها كوحدة متصلة عبر حضور حميمي واعي ومشترك. ورأيت كيف أن جمال العالم الطبيعي الخلاب محجوبا عنا بسبب انشغالنا الدائم بصدمات الماضي غير المتكاملة وتوقعات المستقبل المخيفة.

وفي هذه اللحظة أدركت أن حالتي المؤلمة لم تكن بمحض الصدفة ولكنها كانت متعمدة، فقد اتضح أن حالتي العصبية المؤلمة لم تكن عدوا لي ولكنها صديقي ومعلمي. فقد كان الحضور يستدعيني من حالة ربطت فيها انتباهي بلا وعي بالشبكة الذهنية للوقت مما أدى إلى تشتيت انتباهي.

وخلال تلك التجربة مع "الدواء" أصبح من الواضح أن أهم بحث يمكنني أن أخوضه هو أن اكتشف طريقة عملية لزيادة خبرتي بإدراك اللحظة الحالية. فإذا لم اكتشف طريقة لتحقيق ذلك لنفسي فإنني لن استطيع أن أفيد الآخرين سوى في أضيق الحدود وذلك لأنني غير "أصلي".

كما اتضح أيضا أن التجارب مثل كوخ التعرق وصبار البيوت لا تصلح للجميع. فيجب أن تكون آليات الرحلة للوصول لإدراك اللحظة الحالية طبيعية قدر الإمكان - طريق يمكن أن يتبعه أي فرد بغض النظر عن ظروفه. وبذلك فإن أحد الأسئلة التي طرحتها على الحضور هو: كيف يمكن تحقيق إدراك اللحظة الحالية من خلال العمل الداخلي أساسا بدلا من الاضطرار للاعتماد على الظروف والمؤثرات والأدوات والمراسم والطقوس والمناسك الخارجية؟

وقد تكشف لي أول مفتاح لتحقيق ذلك في نفس العام. فقد تعرفت على أسلوب واضح ولكنه مهمل إلى حد ما يتمثل في عملية التنفس المتصل الواعي. فالتنفس

المتصل الواعي هو ممارسة التنفس المتعمد دون الانتظار طويلا بين الشهيق والزفير. وبمعنى آخر لا يوجد هناك فجوات بلا تنفس بين عمليات التنفس.

وبعد عدة جلسات للتنفس المتصل الواعي أدركت أن استخدام هذا النموذج قد أدى إلى زيادة الإحساس بالعافية والذي تم اكتسابه من تعزيز الحضور الشخصي. وأيضا ولأسباب لم أفهمها في ذلك الحين أدى هذا التنفس إلى انخفاض تدريجي ولكن مستمر في حدة آلامي الجسدية. ولأول مرة منذ عدة سنوات شعرت ببارقة أمل لحل حقيقي لمتلازمة هورتون التي أعاني منها.

وأيضا فقد نتج عن جلسات التنفس رؤى مذهلة. فعلى سبيل المثال عن طريق قدرتي على تجربة لحظات من الانفصال عن أحداث الروتين اليومي ساعدتني ممارسة التنفس الطبيعي على تبين الفارق بين ماهية الحضور وخبرتي البشرية المتكشفة. ولم تكن لدي القدرة الإدراكية على معرفة هذا الفارق قبل بداية تدريبات التنفس المتصل الواعي. وقد كنت مندمجا للغاية في تجاربي اليومية بحيث أصبح ما أمر به هو كل ونهاية ما توحدت معه.

وكنتيجة لاستخدام أسلوب التنفس هذا بدأت ألاحظ أنني كلما واجهت الحضور أشعر بكمال وتمام الوجود. وكانت هذه تجربة سلام بلا جهد كنت فيها في تناغم تام مع كل ما يتضح في حياتي. وقد أدركت أن تجاربي البدنية والذهنية والشعورية المتكشفة والتي أصبحت غير متوازنة بشكل حاد وفي حاجة إلى التعديل ليست هي ما أنا عليه بالفعل. واتضح أن مفهوم "إن حضورنا يحتاج للاستشفاء" مفهوم فكاهي.

وعن طريق استخدام التنفس المتصل الواعي كي أصبح حاضرا بشكل متزايد وجدت أنني أقوم باختيارات استعادت إحساسي بالعافية. فعلى سبيل المثال بدأت في الاستجابة للمواقف بدلا من مجرد إبداء رد الفعل. وقد أثر هذا التغير البسيط في سلوكياتي في كل وجه من أوجه تجربتي. فتعاملاتي مع العالم من حولي، بما في ذلك تعاملاتي مع الآخرين، أظهرت بشكل متزايد كل من التناغم والشعور بالراحة. وفي نفس الوقت استمرت حدة آلامي في السكون. فبعد سنوات من المعاناة من آلام الأعصاب المبرحة والإحباط والقلق والغضب والأسى والاكتئاب التي خلفتها في بدأ الآن ضوء في البزوغ من جنح الظلام.

وقد أدركت أنه ليس لدي أداة للشفاء أكبر من التنفس المتصل الواعي مصحوبا بإدراك الحضور الذي تستحضره هذه الوسيلة. ولكي اكتشف المزيد عن هذه الأداة بدأت في تدريب الآخرين على تمارين التنفس ومراقبة آثارها عن قرب.

ومن الرؤى الأخرى الهامة التي أدركتها أن هدفي لشفاء نفسي - "التخلص من متاعبي" كانت مضللة. وربما يكون هذا سبب عدم نجاحي رغم بذلي قصارى جهدي. وفي اللحظة المناسبة تخليت عن استخدامي لكلمة "شفاء" بسبب ما توحي به أن هناك خلل ما ويجب إصلاحه. وعوضا عن ذلك بدأت في استخدام كلمة "التكامل" والتي تعني بالنسبة لي أن هناك جزء من تجربتي في اللاوعي - جزء من تجربتي قاومته وتحكمت فيه ووضعته مخدرا والذي كان يطالبني بدمجه في الكل. وبينما كانت كلمة الشفاء توحي بأنني استبعد شيئا ما من تجربتي فإن كلمة التكامل توحي بأنني اعتنق كل شيء مررت به.

وقد أصبحت هذه اللحظات الهامة التي تعرفت فيها على إدراك اللحظة الحالية هي العصا الاستكشافية التي أقيس بها ما أصبحت أطلق عليه فيما بعد فن التكامل بالنسبة لي. فعندما يؤدي أي أمر أقوم باستكشافه إلى زيادة إدراك اللحظة الحالية فإنني اعتنقه كشيء أصلي. وعندما لا يحدث ذلك فإنني لا أضيع المزيد من الوقت فيه. وإلى يومنا هذا تظل خبرة إدراك اللحظة الحالية هي مقياسي الموثوق به الذي يساعدني في إزاحة الأنشطة غير الفعالة والنماذج البراقة والتي لا تتجاوز كونها واجهة مزخرفة.

وبالإضافة إلى استكشاف التنفس المتصل الواعي بدأت أيضا في تحري نموذج الشامانية. فعلى مدار أربعة سنوات تدربت كحارس للنار في كنيسة بيوت للسكان الأمريكيين الأصليين. وأيضا عبرت حدود صحراء الأريزونا إلى المكسيك وشاركت في طقوس مع أسلاف طريقة البيوت وهم هنود الهويكول. وكلما سنحت لي الفرصة كنت استخدم نفسي كمعمل للتجارب لتنشيط إدراك اللحظة الحالية وأصبحت تجاربي التالية ميدان لملاحظة آثار الحضور.

وقد تبدو تلك الأوديسا الشخصية رومانسية للبعض وبالطبع فقد حظيت بالكثير من المتعة على مدار تلك الرحلة. ومع ذلك لم تكن سهلة أبدا وغالبا ما لم يكن الطريق أمامي واضحاً. ففي البداية لم تكن لدي أي نقطة مرجعية لكي أنقل للآخرين ما هو الحضور وما هو إدراك اللحظة الحالية. فلم تكن لدي المفردات التي تمكنني من تفسير ما الذي كنت اكتشفه وما أحاول تحقيقه. فقط كنت أضع قدما أمام الأخرى واتبع طريق لم يكن ذا معنى لأحد سواي.

وقد كان هناك العديد من المواقف التي شعرت فيها بالارتباك والإحباط. وكانت هناك لحظات ساورتني فيها الشكوك فيما لدي من رؤى. ولحسن الحظ كنت أتمكن دائما من إعادة التواصل مع ما أنشده وذلك عن طريق التنفس المتصل وإعادة الولوج في وهج الحضور. وكل مرة فعلت فيها ذلك تذكرت أن ما أنشده كان أمراً بسيطا.

ولم أكن قادراً على صياغته في كلمات في ذلك الوقت ولكنني الآن أصبحت قادراً على ذلك وهو: كيف يمكنني أن أصبح حاضراً بحيث أمهد الطريق للآخرين الذين يعتزمون الحضور في خبراتهم الحياتية؟

ولم أدرك أنه عندما أشرع في هذا البحث فإنني في النهاية كنت أبحث عن نهج محدد. ومع ذلك فإن الإدراك المتأخر كشف عن أنه كنتيجة لما اعتزمته شرعت في التجربة نحو اكتشاف الطرق العملية والأدوات الحسية والرؤى العميقة والتي تبلورت اليوم في عملية الحضور.

وجوهريا عزمت النية على التوحد مع الحضور وتحقيق إدراك اللحظة الحالية من المملكة الذهنية وتأصيلها في عالمنا كعملية متكاملة ومنهجية وعملية توازن الجوانب المادية والذهنية والشعورية لتجاربنا.

وفي عام 2002 وبعد مرور تسع سنوات بعيداً عن جنوب أفريقيا عدت إليها وأنا أدرك أنني قد أنجزت أول خطوة في ما أنشده وهو الحصول على المادة الخام للمنهج الذي سوف يمكنني من تنشيط واستمرار والحفاظ على عملية تراكم إدراك اللحظة الحالية. ومؤخرا في نفس العام وبعد مرور خمسة عشر عام من انهياري على جانب أحد الطريق المفروشة بالحصى في ترانسكي خلال أول نوبة تهاجمني من نوبات متلازمة هورتون بدأت وبصورة واعية في معايشة هدفي عن طريق مشاركة عملية الحضور مع الآخرين.

وبغض النظر عن عدد الأفراد الذين قمت بتدريبهم بنفسي في عملية الحضور وبغض النظر عن كم من مرة قمت بتقديمها من خلال التعليمات والكتابات أظل مندهشاً مما أنجزته تلك العملية لكل من رغب في الدخول فيها. فتعد عملية الحضور جوهرة نادرة. فهي تقدم لنا مدخلاً منهجياً لحل صدمات الماضي غير المتكاملة والمستقبل الذي نتخوف منه والذي يشتت انتباهنا عن تجربة ما نتشارك فيه جميعا وهو الحضور والتجربة العميقة لمعايشة إدراك اللحظة الحالية.

وتعد عملية الحضور دعوة للشروع في طريق يحررنا من سجن بواعث التشتيت الذهنية في اللاوعي. ولقد شاهدت كم من الذين التزموا بإكمال الرحلة إلى نهايتها وكأنهم ولدوا من جديد من ناحية الإدراك الحسي وأصبحوا متواجدين كسفراء للحياة نفسها ويعيشون الآن بين عائلاتهم ومجتمعاتهم كصناع سلام.

وكنتيجة لتدريب الآخرين خلال تلك العملية بكثافة لحوالي 4 سنوات أصبح من الواضح أن اختيار تدريب الآخرين لكي يصبحوا مدربين على عملية الحضور لم يكن الاتجاه الذي ارغب في الخوض فيه. فقد بدا لي أن مثل هذا الاتجاه يفتح الباب لإمكانية إضعاف تأثير هذا النهج وإساءة تفسير تعقيداته وتحويله إلى وسيلة كسب

العيش للمدربين الذين يتخصصون في "أعمال الروحانيات". وقد لاحظت من خلال خبراتي أن الحياة وحدها هي التي يمكنها إعدادنا لكي يصبح لدينا التكامل الذي يمكننا من تدريب شخص آخر وأن الحياة تحقق ذلك عن طريق دعوتنا لأن نقوم أولاً بتنمية هذا التكامل عن طريق تدريب أنفسنا. وبناءً على تلك الرؤية تركز عملية الحضور على فن تدريب الذات.

وما أنشده هو أن تصبح عملية الحضور أداة يسيرة للتكامل الشعوري للجميع. ولذلك بدلا من تحويل عملية الحضور إلى نموذج يتم تعلمه من خلال المدرب الذي حصل على التدريب فإنني أفضل أن أجعلها متوفرة لك بشكل مباشر من خلال هذا الكتاب. وبذلك يمكنك أن تحصل عليها في أنقى صورها. فقد تمت صياغة كتاب "الحضور" وتقديمه بطريقة سوف تمكنك من أن تصبح أنت المدرب في رحلتك لإدراك اللحظة الحالية. والآن كل من يريد الاستيقاظ من حلم مزعج لعقلية ترتكز على الوقت يمكنه أن يقوم بتلك العملية فقط بما دفعه مقابل الكتاب. وبعد أن أخبرتك بذلك فمازلت أشجعكم على أن تكونوا رفاق لبعضكم البعض عندما تشرعوا في هذه الرحلة الرائعة. فلعلك تشعر بجوهر تلك الرفقة من خلال المثال وليس من خلال أي سلطة.

أشعر بالامتنان للمعلمين الذين وضعوا خبراتهم بين يدي حتى أتمكن من اكتشاف منهجهم العميق. وتمكن عملية الحضور أي شخص من تجربة الحضور وإدراك اللحظة الحالية دون الاضطرار إلى خوض الطريق الطويل المليء بالتحديات الذي اضطررت إلى خوضه. وقد أدركت متأخراً أن معظم رحلتي كانت لمعرفة ما الذي يجب ألا فعله، وبإتباع التعليمات البسيطة في هذا الكتاب سوف تتمكن من شق طريقك لتجربة الحضور دون تضييع الوقت والجهد في استكشاف عواقب القصد المضلل.

وقد أتضح لي الآن أيضاً أنه بالرغم من أن بعض استخدامات العقاقير من النباتات التي يعتد بها والقيام ببعض الطقوس قد ينشط الوعي بالحضور، فبالنسبة لمعظمنا فإننا نرى هذه الأدوات كإشارات ولكنها ليست الطريق في حد ذاته. فقليل هم من يطلق عليهم "محبي العقاقير" كأسلوب حياة، وعن نفسي فأنا أحتوي تلك الأدوات والطقوس والعقاقير ومن يقومون بها ولسوف أشعر أنهم حلفاء لي على الدوام، فأنا أدرك أنهم هناك على طريق الإنسانية لمساعدتنا على تذكر الذي نسيناه ولكي يقدموا لنا لمحة مما هو ممكن. ومع ذلك فإنني لا أرى أن هذا الاتجاه هو طريق الجميع، فآليات الطريق للجميع موجودة بالفعل داخل كل منا كتصميم داخلي وكمخطط متعمد وكحقوق مكتسبة منذ الولادة.

وبالرغم من أن الطقوس والمواد التي نتناولها تثير لدينا الوعي بالحضور وتمكننا من تجربة إدراك اللحظة الحالية وبذلك تقدم رؤى لتطور البشرية فإن تأثيرها يزول كثيرا بعد مرور فترة من الوقت. ولأنها لا تراعي بالضرورة الخبرات اليومية المصاحبة المطلوبة للحفاظ على الوعي فإنها قد تكون مضللة بجانب كونها مفيدة. وبالتالي فإن هؤلاء الذين يستخدمون هذا الاتجاه بكثرة لتحقيق الوعي والحفاظ عليه دون استخدام قوة الإرادة والنظام لتطوير قدراتهم بشكل طبيعي في الوقت ذاته يخاطرون بالخضوع لتناقضات زيادة الاعتماد الخارجي باسم النمو الداخلي.

ومن واقع تجربتي، بالنسبة لمعظمنا، فإن تنمية علاقة أصلية منفتحة مع الحضور وإدراك اللحظة الحالية يتم إنجازه على أفضل وجه بشكل طبيعي من خلال الوعي والوصول الواعي والتراكم واللجوء لقوة الإرادة والحفاظ على النهج. فتحقيق إدراك اللحظة الحالية هو منهج حياة واتجاه يومي للحياة على هذا الكوكب وليست شيئا يحدث لمرة واحدة فحسب. فهو رحلة وليس محطة وصول. وهذا المدخل الطبيعي هو ما تيسره لنا الآن عملية الحضور.

ويكمن جمال عملية الحضور في أنها تمهد لنا الطريق للعودة لحالتنا الطبيعية بطريقة لا تتطلب أدوات صناعية أو أنشطة خارجية فلا توجد مراسم معقدة ولا طقوس ولا عقائد ولا معتقدات، لأنها لا تتطلب سوى الوعي والاستخدام المنظم للانتباه والقصد. فالدخول في هذه العملية بشكل تجريبي - وللعديد منا تتطلب إعادتها حوالي ثلاثة مرات - ينشط تدريجيا من القدرات المشتركة لدينا جميعا وتمكننا من تجميع الوعي بالحضور وما يليه من إدراك اللحظة الحالية. ويمكن تحقيق ذلك الآن بأمان داخل نسق تجاربنا الدنيوية بغض النظر عن أين وكيف نعيش في هذا العالم السريع المعقد، ولا تتطلب في أي من مراحلها مغادرة المكان الذي نحن فيه الآن.

عملية الحضور تجعلنا نصل لمفهوم غريب عن عالمنا الذي تتغير فيه الظروف وهو أن "الحضور لا يعرف أي ترتيب للصعوبات". وبذلك فإنني أعني أن الحضور لديه القدرة الخارقة على أن يُظهِر في تجاربنا اليومية الظروف المطلوبة لتكامل الاختلال الوظيفي الذي يمنعنا حالياً من تجربة إدراك باللحظة الحالية.

ومثل العديدين منكم الذين يشعرون الآن بالانجذاب لهذا الكتاب فقد بدأت أنا أيضاً في تلك التجربة بسبب الأعراض المرضية. فقد قادتني معاناتي لأن أنظر داخلي بحثاً عما يسبب لي الآلام. وقد شاهدت بنفسي تأثير تلك العملية على الأعراض المرضية لدي ولدى الآخرين في حالات مثل الاكتئاب والمخاوف المرضية وإدمان المخدرات والكحوليات والحزن العميق والغضب والخوف وأمراض الحساسية

والاحتياج والعديد من المؤشرات الخارجية الأخرى لعدم الارتياح الداخلي. كما أنها أيضا تدعم الإصابات الجسدية وتعزز القدرات الرياضية والإبداعية والممارسات المنعشة من اليوجا إلى التأمل.

وتوضح تلك العملية أن آثار مشاعرنا المكبوتة بشدة تشتتنا بلا وعي عن إدراك الوقت الحالي. فالحالات الذهنية المضطربة التي تنشأ من هذه المشاعر غير المتكاملة تظهر في صورة الاضطراب الجسدي والذي يصبح من أعراض المرض.

وجوهريا فإن عملية الحضور هي طريق عملي يرشدنا لتحمل المسئولية لتكامل عوائقنا الشعورية. وبمعنى آخر فهي طريقة "للنمو" الواعي.

وعندما نبدأ عمداً في التكامل الشعوري فإننا نلاحظ أن الهبة الكبرى لتلك العملية ليست في تخفيف الأعراض المرضية ولكن القدرة التي تمنحها لنا على تحمل المسئولية كاملة لتحديد جودة خبراتنا الكلية.

فالارتباط الحميم مع الحضور وتجميع إدراك اللحظة الحالية رحلة مجزية للغاية ليس لها حدود. وهى تستمر إلى اليوم بالنسبة لي بنفس الصدى الحميم الذي بدأتها به من خلال تجربتي في كوخ التعرق ومع صبار البيوت. فهي تنشط طريقة للوجود تقوينا للاستجابة للحياة بدلا من مجرد إبداء رد الفعل لها. وتقودنا للوعي بما نتشارك فيه بدلاً من مجرد التركيز على الأشياء التي تجعلنا نشعر بالانفصال. ولكن حتى نتمكن من بداية رحلتنا الشخصية لإدراك اللحظة الحالية تبقى تجربة الحضور مختفية في ظل المتطلبات الدنيوية وما يشتت انتباهنا في هذا العالم.

ويعد تنشيط الوعي التجريبي بالحضور من أكبر الهبات التي يمكن أن نمنحها لأنفسنا. وهى أيضا طريقة مسئولة للمساهمة للبشرية لأننا عند إدراك اللحظة الحالية فإننا نحصل على القدرات العميقة للحضور في تفاعلاتنا وأنشطتنا.

وتعد عملية الحضور هي دعوة لتنشيط حضورنا المشترك مما يتيح له إرشادنا للوعي العميق بما هو قائم. وهي هبة تمنحنا القوة لتحويل إدراكنا لإمكانيات الحياة. ولهذا فمن الأفضل ألا نتسرع في قراءة الكتاب أو القيام بالعملية. فإننا لا نقوم بالعمل بشكل جيد عندما تتحكم فينا الرغبة الجامحة بأن "ننتهي بأسرع ما يمكن".

ولن يفيدنا التعامل مع تلك العملية كشيء علينا خوضه لكي نصل لمكان آخر. فكل ما ننشده قد وجدناه بالفعل ومتاح بداخلنا. وعملية الحضور هي فرصة لتجربة التأكد الشخصي من ذلك.

ونعم لقد نجحت في حل الحالة الشعورية التي ظهرت في صورة مرضي العصبي المؤلم. وقد أنجزت ذلك بالدخول في علاقة حميمة مع الحضور وبأن أتحت "للعالم داخلي" أن يتولى مسئولية إرشادي في إدراك اللحظة الحالية.

وتكمن نفس تلك الطاقة القادرة على كل شيء بداخلك، فهذا ما نشترك فيه معا - خاصية من الخواص التي تشكل ما نحن عليه، ويمكنك الوصول إلى هذه الحالة من الذاتية في داخلك. أتمنى أن تجلب هذه الرحلة السحرية الغامضة الكثير من البركة لتجربتك الحياتية كما فعلت معي وكما فعلت مع العديدين الذين قبلوا الدعوة بالفعل للظهور بشكل كلي في تجاربهم الحياتية.

في عالمنا السريع اليوم فإن إدراك اللحظة الحالية هو حدود غير معلومة كما أنه باب مفتوح على الدوام للتحرر الشخصي. فالحضور هو دليلنا الموثوق به للدخول والاستمرار. وأنا مثلك مستكشف شغوف في الداخل والخارج وكل الاتجاهات. شكرا لأنك منحت نفسك تلك الهبة.

خالص تحياتي

مايكل

الجزء الأول

الاتساق مع عملية الحضور

تم وضع هذا الكتاب لدعم المنهج التجريبي الذي أطلقنا عليه مصطلح عملية الحضور™. وعندما نقرأه سوف يتولى إرشادنا برفق في هذه العملية ويدعونا لتجربتها ويوجهنا لحياة يومية مختلفة، ومن خلال تجربة الحضور سوف نصبح حاضرين.

وعندما نستكمل تلك العملية سوف نصبح مدربين على الإرشاد الذاتي لأنفسنا في رحلتنا المستمرة لإدراك اللحظة الحالية. وسوف نعيد التواصل مع أحد جوانب ذاتنا والذي يتواجد على الدوام لإرشادنا ويحررنا من البحث عن هذا الإرشاد من مصادر خارجية.

فعملية الحضور هي رحلة نخوضها في داخلنا حيث أنها تأخذنا عبر الذكريات المنسية والمناطق العاطفية غير المألوفة. وعندما نفعل ذلك فإنها تزودنا بما يلزمنا لتكامل المخاوف والغضب والحزن المكبوت الذي يتسرب إلى خبراتنا اليومية. وقد يبدو هذا الأساس العاطفي في البداية غريب علينا ولكنه هو ذلك المجال النشط المنسي الذي يوحدنا مع البراءة والفرحة والإبداع المتواجدين داخلنا.

وعلى الرغم من أنه قد يبدو أننا نقوم بتلك الرحلة بمفردنا إلا أن الواقع خلاف ذلك. ويساعدنا الجزء الأول من الكتاب على إدراك ذلك وذلك لأنه موجه لإثارة علاقة مباشرة مع الحضور. وبالرغم من أننا قد لا نعرف إلى أين نتوجه في الوقت الحالي أو كيف سنتحرك في هذا الاتجاه فإن هناك جانبا من ذاتنا يعرف وذلك لأنه يعرف كل شيء. وهو ما يدعونا للشروع في هذا الطريق الداخلي. فهذا الحضور يعرف ما نبحث عنه وما هو مطلوب للحصول عليه.

فالحضور هو أفضل صديق وأقرب رفيق وهو بطلنا وحرس الشرف لنا. وهو يحمل

رايتنا وأمتعتنا. وهو ما يطلقنا بحماس ويكون حاضراً ليحينا عندما نصل لإدراك اللحظة الحالية.

يعدنا الجزء الأول من عملية الحضور لأن نتلقى إشارات التواصل من الحضور، فمن خلال قراءة هذا الكتاب سوف نتعلم لغة الأصالة وهي اللغة التي يتواصل بها الحضور.

وليس من الضروري حفظ أي جزء من المواد المدونة. ومع ذلك فسوف يفيدنا أن نكرر قراءتها كلما أمكننا ذلك وخاصة في اللحظات الهادئة التي نشعر فيها بالاسترخاء والقدرة على الاستقبال.

وإذا شعرنا في أي وقت من الأوقات بالارتباك فإن هذا مؤشر بأنه علينا أن نغلق الكتاب ونترك لأنفسنا مساحة لتكامل ما نقرأه، والمقصود بكلمة "تكامل" هنا هو منح أنفسنا الهدوء والمساحة لاستيعاب محتوى ما قرأناه مادياً وذهنياً وعاطفياً وأيضا استيعاب التجارب التي يطلقها الكتاب حتى نتمكن من تشرب الفوائد التي تقدمها. وبالتالي سوف أؤكد مرة أخرى على عدم التسرع. فمن الضروري قراءة تلك الكلمات بعناية كما أنه من الضروري أن نتيح لأنفسنا الوقت المطلوب لاستيعابها.

ولكي تصبح عملية الحضور في متناول الجميع فإن لها مستويان لبدايتها وهما التقديمي والتجريبي. ويمكنك الدخول في المستوى الأول ببساطة عن طريق قراءة الكتاب. ويتضمن المستوى الثاني منهجا تجريبيا يتكشف تدريجيا عبر فترة زمنية تستغرق عشرة أسابيع. ويساعدنا الجزء الأول من هذا الكتاب على اتخاذ الخيار السليم بشأن أي المستويين مناسب لنا. بينما يوضح لنا الجزء الثاني الهدف الكلي من عملية الحضور ويفتح لنا الأبواب ويشير للطريق. وبصياغة هدفنا وتركيز انتباهنا وتنشيط الإرشاد الداخلي لدينا فإنه يعدنا ويشجعنا.

ما هو إدراك اللحظة الحالية؟

إدراك اللحظة الحالية هو حالة من الوجود على نقيض حالة من الفعل. وأبسط تعريف لإدراك اللحظة الحالية هو الإدراك الكامل للحظة التي نعيشها ـ أو أن تكون حاضراً في هذه اللحظة.

فالتركيز ليس على اللحظة ولكن على الذات التي نحضرها لتتحمل تجاربنا الحياتية عندما نولي كل انتباهنا للحظة.

ومن المؤشرات الموثوق بها على أننا قد دخلنا في إدراك اللحظة الحالية هو أن تكون تجربتنا، بغض النظر عما إذا ما كانت مريحة أو غير مريحة في أي وقت من الأوقات، محفوفة بالامتنان.

وعندما أتحدث عن الامتنان فإنني لا أشير إلى ذلك النوع من الامتنان الذي يقوم على المقارنة مثل عندما نشعر بالامتنان لأننا في حالة صحية أفضل أو لدينا أموال أكثر من شخص آخر. وأيضا فإنه ليس هذا النوع من الامتنان الذي ينشأ لأن الحياة تتحول لما نريده وأن يكون كل شيء في متناولنا. ولكنني أعني الامتنان الذي لا سبب له ـ الامتنان لهبة الحياة ذاتها ورحلتنا فيها.

فالامتنان هو العلامة الوحيدة التي يمكننا الاعتماد عليها كمؤشر لكيفية حضورنا في تجاربنا. فعندما لا نشعر بالامتنان لمجرد كوننا أحياء فذلك لأننا قد شردنا بعيدا عن الحضور إلى حالة عقلية خادعة يطلق عليها "الوقت".

ولأننا قد جئنا للعالم في ظل ثقافة تكاد تكون متواجدة كلية في داخل عالم الوقت فلا يقدر سوى القليل منا على أن يكون حاضرا باستمرار. فتلك هي آفة الحضارة الحديثة. فإننا نتعطش للتقدم ولكن في الكثير من الحالات يؤدي التقدم إلى بناء الحياة بطريقة تجعل حضورنا غير مطلوب عندما يحدث هذا التقدم. وكلما كانت تجاربنا آلية كلما قل ارتباطنا بفن الحياة.

وفي عالم الوقت فإن الشعور بالامتنان أمر تحفه التحديات وذلك لأن لا شيء يتكشف بالطريقة التي نراها مناسبة، فالماضي يحمل الندم والمستقبل يحمل الأمل في التحسن بينما يتطلب الحاضر تعديلا مستمرا. ولذلك فإننا ننفق لحظاتنا المتيقظة في التأمل فيما لم يحدث في الماضي والتخطيط للتعديلات التي نرى أنها ضرورية للوصول إلى السلام والإشباع الذي نبحث عنه، ولأن هذه التعديلات موجهة إلى "غد أفضل" فإننا قد ننسى كيف يكون لدينا حاضر ذا معنى. وبالتالي فإننا ننظر للتجارب التي تمر بنا الآن على أنها وسيلة لغاية، ولأننا لا نستطيع خوض تجارب أخرى نقارن بها ما نحن فيه حاليا من محن فإن الحياة بهذه الطريقة تبدو طبيعية بالنسبة لنا.

وعندما نحيا بهذه الطريقة فإننا نتجاوز دائما الحاضر. وبالرغم من أن الماضي قد ذهب ولا يمكننا تغييره والمستقبل لم يتضح لنا بعد فإننا نختار أن نظل ذهنياً في هذه المواطن الخادعة بدلا من الدخول الكامل وتجربة اللحظة الوحيدة التي نتواجد فيها بالفعل ـ وهذه اللحظة هي الآن.

وعندما نتمسك بهذه الحالة الذهنية باستمرار والتي تسمح لنا بتحويل انتباهنا للماضي أو المستقبل الخادع فإننا نفقد التجربة المادية والعاطفية التي تحدث الآن. وكلنا غافلين عن اللحظة الوحيدة التي تحتوي على كل ذبذبات الحياة. فنحن نعتقد أننا نحيا ولكننا فقط موجودين. ونعتقد أننا نتحرك للأمام ولكننا ندور في حلقات. وبما أننا أصبحنا عقلانيين في كل الأمور فقد وجدنا أنه من الملائم أن نضحي

بتجربة الوجود المادي والتوازن العاطفي، وبالتالي فمهما اعتقدنا أننا متقدمين من الناحية الذهنية فإننا نعاني من الاضطراب.

ولقد اعتدنا طويلاً على هذه الحالة من "عدم الحضور" - مجرد حالة من الوجود - والتي لا تبدو أمراً طبيعياً لنا فحسب ولكننا أيضا نطمح إليها. وبالطبع فإن هذا ليس أمراً طبيعياً لأن تلك الحالة لا يوجد فيها أي تناغم. وأحياناً ندرك ذلك لأننا وفي زمرة التجاوز الذهني الذي نقوم به نشعر أن هناك شيء ما مفقود. فينعكس افتقادنا للسلام الداخلي على خارجنا في صورة فوضى مستمرة. وأيضا في الطريقة التي نتجنب بها أي تجربة ثبات أو صمت. فالموضوع الأساسي في العصر العقلاني هذا هو "الدعوة للضوضاء والحركة".

ولأننا لا نتذكر ما فقدناه فإننا لا نعرف ما ينقصنا وما لا نستطيع أن نجده لأننا نبحث عنه إما في صور الماضي أو تصورات المستقبل. ويشهد سلوكنا الاحتياجي النهم -الذي يبحث عن شيء ما دوماً- على الخواء الذي لا يستطيع مسلكنا الحالي في الحياة ملئه. فلا تعني كلمة "كفى" أي شيء بالنسبة لنا.

وفي حالة القلق التي نعيش فيها فإننا نحاول جاهدين أن نبحث في كل مكان عن إدراك السلام ومع ذلك لا يجلب لنا أي شيء مما نقوم به السلام "لأفعالنا" المحمومة. ويرجع ذلك إلى أننا قد نسينا منذ أمد بعيد أن السلام ليس "أفعال" ولكنه إحساس. فهو شيء لا يمكن فرضه بالقوة أو تركيبه بشكل آلي ولكن يتم تحقيقه بالدخول بشكل محسوس في هذه اللحظة.

فتظهر حالة القلق الداخلي لدينا في صورة أعراض مرضية واضطرابات جسدية وعقلية وعاطفية خارجية. وبغض النظر عما نتناوله لعلاج لتلك الأعراض أو إلى أين نهرب منها أو كيف فإننا نحاول إلهاء أنفسنا عنها "بالأفعال" اللانهائية لتظل الراحة أمراً صعب المنال. فمثل الشخص الذي يعاني الحرمان من النوم فهو سيصاب لا محالة بانهيار بدني وعقلي وعاطفي، فإن إهمالنا لواحة إدراك اللحظة الحالية سوف يؤدي بنا إلى زيادة عدم التكامل الاجتماعي وعدم التكامل مع كوكبنا كله.

وتعد الحالة الذهنية "الحياة في الوقت" - الهرب المستمر من الماضي والمطاردة المحمومة للمستقبل دون الراحة أو التوقف للإحساس بالسلام - هي المأزق الذي تحاول عملية الحضور مخاطبته وتهدئته. وعن طريق مساعدتنا لمعرفة أسباب هذا المأزق تقدم لنا العملية الحل للخروج من تلك المتاهة. فهي تلقي لنا حبلا من الوعي وتمنحنا القوة لكي نتمكن من جذب أنفسنا مما يشتت انتباهنا في الماضي والمستقبل وتتيح لنا العودة للأرضية الوحيدة الصلبة الآمنة المطمئنة وهي الحاضر.

فالمسلك الذي نسلكه للإحساس بالأمان والقبول في هذا العالم هو بديل عن

السلام الحقيقي ولا يعبر عن حقيقتنا. وتقود عملية الحضور إدراكنا للحضور الحقيقي الذي نحن عليه بالفعل، وهي تحقق ذلك عن طريق تشجيع الكشف الواعي للزيف والتظاهر الذي نقوم به لحماية أنفسنا من الخوف والغضب والأسى الذي نعانيه كنتيجة لاغترابنا عن اللحظة الحالية.

وتوضح العملية التي تستغرق عشرة أسابيع والتي نحن على وشك بدايتها أن طريقة التغيير الحقيقي لخبرتنا في العالم تكمن في تحرير أنفسنا من فيروس "الحياة في الوقت". ويعد تحرير أنفسنا من هذا التشويش الذهني هو أفضل ما نقوم به على الإطلاق في الحال.

وبغض النظر عما يعدنا به المستقبل فإن اللحظة الفعلية هي هذا وهنا والآن ولا دخل لها بما حدث بالأمس وما قد يحدث غداً. وطالما كنا نبدي ردود أفعال غير واعية تجاه أحداث الحياة ونركز في الأساس على ذاك وهناك فإننا لن نرى ما هو ماثل أمامنا مباشرة. وبدلا من ذلك نكون في حالة ذهنية تشبه الحلم الذي نهرب فيه من أشباح الماضي وأطياف المستقبل المتوقعة. ولا تصلح تلك الطريقة للحياة مطلقاً، ففي الواقع هذه ليست حياة على الإطلاق وذلك لأن الأصداء المهتزة لواقع لحياةٍ لا يمكنها أن تدخل الوقت. فتجربتنا الحالية المبنية على الوقت تعد جحيماً حسياً تحيط بها قضبان الخوف والغضب والأسى غير المتكامل. فهي لا تأخذنا لأي مكان، كما أنها لم تفعل ولن تفعل ذلك مطلقاً. ففي "الوقت" لا يحدث أي شيء أصلي - ولكننا نعتقد ذلك فقط.

ولكن الشيء المبشر هو أنه بالرغم من أن ذلك هو الجانب الجيد الوحيد للتجربة الذي ندركه حالياً فإنها بالقطع ليست التجربة الوحيدة المتاحة. فهناك نموذج آخر يسير جنباً إلى جنب مع عالم الوقت ونطلق عليه "اللحظة الحالية"، وحاكمها المقدس هو حضورنا المشترك ويتم تجربة مداها الخارجي من خلال إدراك اللحظة الحالية. ونحن نعرف أنها موجودة لأننا نبحث عنها حتى وإن لم نكن على وعي بأن هذا ما ننشده. ونحن نعرف أنها موجودة لأن العديد من الأفراد العاديين من مختلف مجالات الحياة تمكنوا من دخولها وهم يعايشونها في الوقت الحالي. وهناك مجتمعاً متنامياً من الحضور المشترك على كوكبنا هذا يستمتع بإدراك اللحظة الحالية. وهذا الكتاب والعملية التي يقدمها هي بطاقة دعوتك الشخصية للدخول في هذا المجتمع.

ويمكننا الوصول إلى إدراك اللحظة الحالية أينما كنا فلسنا بحاجة للذهاب إلى أي مكان أو الشروع في أي "فعل" خارجي من أجل تنشيطها. ولكننا لا نستطيع دخولها بوعي طالما استمر تشبثنا اللاواعي بصدمات الماضي غير المتكاملة وتوقعات المستقبل المخيفة.

فهناك حياة مرحة وصحية ووفيرة تغمرنا في الوقت الحالي ولكن عندما "نعيش في الوقت" فإننا نكون مثل الوعاء ولكن في وضع المقلوب. وفي هذا الوضع المقلوب فإننا نقضي تجاربنا بشكل خاطئ في محاولة الحصول على أي شيء بدلا من مجرد استقبال كل ما يمنح لنا بالفعل وإلى الأبد.

إدراك اللحظة الحالية ليست مفهوماً، ولكنها خبرة، وحقيقة تزايد أعداد الذين يدخلونها الآن يعد نتيجة لتطورنا السريع. وبالنسبة لأي شخص مستعد لاستقبال بركاتها فإن الدعوة هنا والآن وفي هذه اللحظة وهذه الظروف، وهي تنادينا بصوت خافت قائلة: "توقف. ليس هناك مكان تذهب إليه أو شيء تفعله ولكن هناك كل شيء لتصبح عليه." وتلك هي الدعوة والرحلة والهبة التي تقدمها لنا عملية الحضور.

والآن باستطاعتنا أن نعتنق تفهماً أكثر شمولاً لإدراك اللحظة الحالية على أنها حالة عندما نكون فيها نتمكن وبدون بذل جهد من التكامل مع الحضور الأصلي الذي نحن عليه مع كل لحظة نتواجد فيها بحيث نتمكن من الاستجابة الواعية لكل تجربة. واستجابتنا هي نوع من الامتنان الذي يتدفق ليزيل كل الأوهام.

وقد يبدو أن الدخول في تلك الحالة أمر مليء بالتحديات والتعقيدات لأننا معتادين بشدة على الحياة في الوقت، ولكن لأن إدراك اللحظة الحالية هو حق مكتسب لنا عند الميلاد؛ فإن الحياة بتلك الطريقة أمر طبيعي وبالتالي لا نحتاج لبذل مجهود لتحقيقه، فهي مملكة الوعي التي يعود من خلال بوابتها الأطفال الشاردين بعد انتباههم.

القلب النابض للدعم

تقوم عملية الحضور على الافتراض الأساسي القائل أن ما نحن عليه بالفعل ليس العقل، فنحن حضور أبدي.

وفي سياق عملية الحضور فإن "العقل" هو المركبة التي نتفاعل بها مع تجاربنا البشرية العابرة. وهو يتكون من الناحية البدنية (أجسادنا) ومن الناحية الذهنية (أفكارنا) ومن الناحية العاطفية (حالتنا العاطفية). وفي الكتابات الأخرى عندما يتكلم الناس عن "العقل" فإنهم عادة ما يشيرون إلى أفكارهم فقط.

وتعد عملية الحضور هي تجربة لإدراك اللحظة الحالية يقدمها هذا الكتاب. ولذلك تمت كتابته وصياغته بطريقة قد لا تكون معتادة بالنسبة لنا. فبالرغم من أنها تستخدم جانب التفكير في العقل كأداة (والتي نشير إليها في هذا الكتاب " الجانب المفكر") فلم تتم كتابته بغرض تشجيعنا على التفكير، ولأن جانب التفكير في العقل يعمل أساساً داخل نموذج يقوم على الوقت فإنه يحاول جاهداً فهم إدراك اللحظة الحالية، ونادراً ما يتعايش التفكير مع إدراك اللحظة الحالية.

وعندما ندخل إدراك اللحظة الحالية فإن أحد مؤشرات حدوث ذلك هو الانخفاض الثابت في التحليلات العقلية. ولكن ولأننا قد أصبحنا عبيداً لجانب التفكير في العقل بدلا من أن نجعله يقوم بخدمتنا فإن تحقيق عملية الابتعاد عن هذا النشاط الذهني تتطلب القصد المتعمد ـ عملية حسية يطلق عليها "التراجع عن القيام بالفعل"، وتلك هي عملية الحضور ـ عملية "التراجع عن القيام بالفعل"، ولذلك قد يبدو إيقاع هذا الكتاب غير تقليدي في بعض الأحيان.

وقد يكافح الجانب المفكر مع سرعة إيقاع هذا الكتاب. وقد يعلن أن "الكتاب به تكرار كثير جدا. فقد تم عرض هذا التفسير من قبل فلماذا علينا خوضه مرة ثانية؟ هل يفترض المؤلف أننا أغبياء؟".

ويكمن السبب في طريقة رد فعل عقلنا الجسدي للكتاب بهذه الطريقة إلى أنه طالما أننا راسخين في النموذج الذي يقوم على الوقت فإن جانب التفكير في العقل لا يهتم سوى "بالفهم". فالسعي للفهم من خلال التفكير هو أكثر التطبيقات التي يقوم بها الجانب المفكر شيوعاً. وحقا يعد الفهم إلهاً مقدساً بالنسبة للجانب المفكر!

وإذا وجد جانب التفكير في العقل أنه قد فهم شيئاً بالفعل فإنه يشعر بالإساءة والملل عند إعادة الموضوع وخاصة إذا تمت إعادته بنفس الطريقة بالضبط. فلا يرى الجانب المفكر في العقل أي غرض للمعلومات فيما عدا أنها أداة للفهم والتحليل. ومع ذلك فإن المعلومات في هذا الكتاب لها أغراض أكثر عمقاً من مجرد المساعدة على الفهم. فتمكننا المعلومات في هذه الصفحات من التحرك بسلاسة مع تدفق ذلك المنهج المعقد.

وعندما يقابل جانب التفكير في العقل أي كتاب فإنه يفترض أن هذا الكتاب موضوع من أجله ولذلك فهو يريد أن تكون كل جملة جديدة ومثيرة وأن ينتهي كل فصل نهاية مثيرة. ولأنه متعطش للتغيير المستمر والإثارة ومدمن لها فإنه يريد الاستمتاع على الدوام. فهو لا يستطيع أن يفهم السكون والثبات المتأصل في التجارب الدورية وخاصة عمق السكون والثبات الذي ينبع منه الحضور ويدعونا إليه.

وبالنسبة لجانب التفكير في العقل فإن الدورات هي تكرار بلا معنى. ولذلك يصعب دائما على جانب التفكير في العقل أن يجلس على الشاطئ ويراقب الأمواج بهدوء ويتلذذ بمشهد الغروب ويستمتع بالسكون في صحبة الأشجار. فالتكرار يضايقه ويجعله يجأر بالشكوى "ما الفائدة من إعادة ذلك؟" وهو يتصرف بتلك الطريقة بالرغم من أن معظم الأفكار التي يعتنقها هي دورات من التكرار بلا معنى!

فالحياة في جوهرها الاهتزازي ليست جديدة، فالحياة قد اكتملت بالفعل بما هي عليه ولا تتغير طبيعتها الأصلية. وبناء على ذلك فإن الحياة في هذا العالم هي ثبات

وسكون لا نهائي يتدفق منها وإليها في شكل دورات مستمرة. ومع ذلك فإن هذه الدورات ليست مجرد تكرار فقط، فهي تعزيزات تنبع من تعبيرات أبدية، وفي عالم الظواهر المادي الذي نعيش فيه هذا فإن دورات التعزيز هذه هي نبض ذاتنا المشترك.

فلم تتم كتابة عملية الحضور من أجل إمتاع الجانب المفكر ولكن لإعادة ترتيبه وإلهامه. فما يبدو للجانب المفكر للعقل كتكرار هو في حقيقته تعزيز ينتج عنه صحوة تدريجية لإدراك اللحظة الحالية. ومهمة الجانب المفكر في هذه الرحلة مساعدتنا على القراءة وتمكيننا من استيعاب تلك المعلومات بحيث نتمكن من دمجها في نسيج تجاربنا المادية والعاطفية. فالتفكير فيها غير مطلوب وغير مرغوب أيضا، فنحن لا نستطيع أن نفكر في طريقنا للوصول لإدراك اللحظة الحالية، ولن نتمكن من التفكير خارج الصندوق إذا كان التفكير هو الصندوق ذاته.

وسوف ندرك فيما بعد لماذا ينساب النص على هذا المنوال ولماذا تتكرر المعلومات التي نقرؤها المرة تلو المرة، وعلى كل حال وقبل أن نبدأ في الكتاب من المفيد أن تعرف المنهج الذي يسير عليه. فهذا من شأنه أن يهدأ من الجانب المفكر من العقل ويحمينا من نزوعه للملل والضيق والمقاومة.

فقد تم تصميم عملية الحضور بحيث تؤدي إلى ظهور اللاوعي على السطح في الوعي، مما يمكننا من التوصل إلى حل المفاهيم المضللة والتي تحجب عنا إدراك الحضور. وبظهور منطقة اللاوعي تلك من المفيد تكرار التركيز على بعض المعلومات لنبقى على وعي بأن ما يظهر لنا صحيح.

يقوم الكتاب أيضاً بتنشيط الوعي برفق بما يمكننا أن نطلق عليه "الطفل في ذاتنا" ـ وهو جانب هام من ذاتيتنا هجرناه عندما تخطينا مرحلة الطفولة. وعندما يظهر هذا الجانب للتوصل إلى التكامل فإن تعزيز بعض المعلومات يساعد الطفل في ذاتنا أن يعرف أنه يمكنه مغادرة ذاك وهناك والحين بأمان ويلحق بنا في هذا وهنا والآن. وبمعنى آخر فإنه بالإضافة إلى التحدث مع هذا الجزء منا الذي يقوم بتصفح هذا الكتاب الآن بوعي فإن الكتاب يتواصل في نفس الوقت مع الطفل في ذاتنا ومع جوانب أخرى من ذاتيتنا والتي مازالت في اللاوعي بالنسبة لنا. ويحتاج الأطفال لهذا التعزيز كما يحتاج إليه الكبار المندمجون في التصرفات غير الواعية.

وبمجرد أن نشرع في عملية الحضور فإننا لا نبدأ في منهج يستمر على مدار عشرة أسابيع فحسب ولكن في مغامرة على مدى الحياة. فالحضور هو شيء نقترب منه بحميمية يوما بعد يوم بزيادة إدراك اللحظة الحالية، فعملية الحضور هي نهر من المعلومات التي تنشط الخبرات والتي تحملنا إلى المحيط اللانهائي من إدراك اللحظة الحالية.

ومن الضروري أن ندرك أن الكتاب لن يأتي بثماره إذا قمنا بالقفز من قسم إلى قسم فيه أو بتخطي بعض العبارات أو الفقرات. فقد تم وضع المعلومات المقدمة في صورة طبقات بترتيب معين من حيث الأهمية. وعن طريق الالتزام بالتعليمات البسيطة وقراءة الكتاب صفحة بصفحة يوما بعد يوم فإننا نقوم بتطهير إدراكنا برفق ونرسي إدراك اللحظة الحالية بشكل دائم في كل جانب من جوانب تجاربنا. وعندما نتناول الكتاب بثبات ووعي فإن المسار الصحيح سيتجلى لنا.

مراجعة النية

تنشيط إدراك اللحظة الحالية والإمكانيات اللانهائية للحضور هي الغاية المنشودة من عملية الحضور، ولأن الحضور لا يتبع أي ترتيب معين للصعوبة فإن تنشيط تلك القدرات يمكننا من التعامل مع التجارب غير المتكاملة.

فلا يمكنك أن تجد نموذج الحضور وإدراك اللحظة الحالية أو تتحقق من صحته من خلال المفاهيم، لأنك لن تستطيع أن تدخل هذا النموذج من خلال تفسير شخص آخر. على النقيض علينا أن نختبر الحضور وإدراك اللحظة الحالية بأنفسنا قبل أن نبدأ في فهم ما تعنيه كلمة "الحضور". ولذلك فإن كل ما في هذا الكتاب يعد "دعوة للتجربة". فهو دعوة لفتح المدخل ودخول حالة الحضور بأنفسنا حتى نعرف من خلال التجربة الشخصية هبة إدراك اللحظة الحالية.

وفي الواقع فإنه لا يهم سواء كنا نعتقد أن المعلومات في هذا الكتاب صحيحة أم لا. ولكن ما يهم هو إذا ما كانت التجربة التي نشطتها قراءة وتطبيق ما نقرأه قد حولت انتباهنا من عقلية تقوم على الوقت إلى إدراك اللحظة الحالية.

ولكي نرى ذلك يمكنك أن تفكر كيف أن الكلمات التي تهدهد بها الأم طفلها الرضيع غير هامة في ذاتها على الإطلاق لأن عقل الطفل لن يمكنه فهمها. ولكن فاعلية تلك الكلمات تتحدد بمدى قدرة محتواها العاطفي على تهدئة الطفل. وبنفس الطريقة تتحدد فاعلية هذا الكتاب على مدى قدرته على تنشيط الوعي بالحضور وبداية تجربة إدراك اللحظة الحالية.

وعن طريق دخول عملية الحضور بشكل تجريبي فإننا نقطع على أنفسنا عهداً في ذات الوقت باستكمال العملية. ومن الضرورة ألا يكون هذا التعهد مشروطاً وذلك لأننا لن نعرف ما هي تجربة عملية الحضور سوى عندما نستكملها. وقد تم وضع الجزء الأول من الكتاب بحيث يقدم لنا المعلومات والتشجيع المطلوب لكي نقطع على أنفسنا هذا التعهد غير المشروط.

وترشدنا عملية الحضور في مناطق داخلنا قد لا نكون نعرفها بعد. وبالتالي فإننا لا محالة سوف نقابل خبرات نشعر خلالها أننا لا نعرف إلى أين نتجه أو ما الذي يحدث، وهذا أمر طبيعي وسوف يحدث. وسوف يتكشف النمو الشخصي السريع من خلال تلك اللحظات من "عدم المعرفة".

وحتى عندما تصل تلك العملية للاكتمال فلن يكون من اليسير أن تفسر ما حدث لشخص آخر، ولأن معظم العملية عن الإدراك الحسي وليس فهمنا العقلي لما يتكشف فإن هذا أمر طبيعي. فعملية الحضور هي في الأساس عملية لتنشيط الإدراك الحسي، وعند اكتمالها فإننا بلا شك سوف نشعر أن تلك التجربة هي هبة غالية ومحببة لأنفسنا.

وأيضا ليست هناك تجربة معينة يفترض بنا أن نخوضها كنتيجة للدخول في تلك العملية.

وبعد أن أوضحت ذلك أقول أنه عند إكمال عملية الحضور فإننا سوف نشعر بلا شك أن هذه العملية تنشط الخبرات، وأياً كانت الخبرة التي تنشطها لنا فإنها الخبرة الصحيحة. وقد تم صياغة المعلومات التي يقدمها لنا هذا الكتاب بحيث لا تساعدنا في الإبحار في هذه الخبرة بوعي فحسب ولكن أيضا في تكامل تلك الخبرة.

وبمجرد أن نتمكن من استيعاب الرؤى التي تنبع من تجربتنا سوف نتحرر، لأننا لن نعد بحاجة إلى تحليل تجارب ورؤى الآخرين كوسيلة للإبحار في الحياة بعد أن أصبحت تجاربنا هي معلمنا.

ومن الضروري أن ندرك أن تجاربنا صالحة دائما، فبالفعل كل جانب من جوانب تجربتنا يكون ماثلا أمامنا بدقة لأن ذلك هو ما نحتاج لتعلمه في الوقت الحالي، وهذا ما تكشفه رحلتنا التجريبية خلال عملية الحضور.

نحن ننمو في الحياة من الناحية البدنية بأن نتزود بالمواد الغذائية المناسبة فيما أحب أن أطلق عليه مركبتنا الجسدية ولكن للتبسيط وكما ذكرت سابقا سوف أشير إليه هنا بكلمة "الجسد"، وبالمثل فإننا نساعد نمونا العقلي عندما ندخل في تجربة الدراسة الأساسية. ولكن نمونا العاطفي والذي يتباطأ بشكل كبير عند عمر السابعة لا يلقى منا سوى اهتمام محدود أو لا يلقى أي اهتمام على الإطلاق عندما ننتقل إلى وأثناء مرحلة البلوغ.

وقد أثبتنا نحن البشر أن لدينا قدرة بدنية هائلة على التكيف مع البيئة، وفي القرن الأخير أصبحت لدينا قدرات عقلية فائقة. ولكن للأسف لم نحقق الكفاءة العاطفية وتشهد بهذا حالة العالم المضطربة الذي أصبح ساحة للعب بين من يعانون من عدم النمو العاطفي، وبالتالي فإن الرحلة التي نشرع فيها مع عملية الحضور

هي في الأساس رحلة لاكتساب النمو العاطفي من خلال تنشيط الوعي بحضورنا المادي مع الصفاء الذهني.

وتحدث تجربة الحضور المادي عندما نكتشف كيف نرسي وعينا في جسدنا المادي، فالعديد منا يعتقد أننا نتواجد في جسدنا المادي بالرغم من أننا نادراً ما نفعل ذلك. فيشغل التفكير في الماضي والمستقبل المملكة العقلية والتي لا تقتصر على مكان وجود عقلنا المادي فحسب ولكنها تمتد إلى أبعد نطاق يمكننا التفكير فيه. فعندما نفكر عن أحد أصدقائنا في بلد آخر وربما نعاود التفكير في آخر لقاء لنا معه فإننا نفترض أننا مازلنا حاضرين في جسدنا المادي بالرغم من أننا لسنا كذلك. فإننا نكون حيث يكون انتباهنا. فقد يكون هناك شيء ما يتكشف أمام أعيننا ولكننا غافلين عنه لأننا نهيم في أفكارنا، ولذلك فإننا بالطبع لسنا حاضرين في أجسادنا المادية!

وبالرغم من أن أعراض الجسد المادي تعكس خبرات الماضي وتوقعات المستقبل فإن الجسد نفسه يكون حاضرا تماما ودائما. وهو حاضر تماما في وظائفه كما تشهد على ذلك كل دقة قلب تحدث في الوقت الحالي، وعلى كل حال لا يتم تنشيط خبرة الحضور المادي سوى عندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية. فعلى سبيل المثال عندما نشعر بالحضور المادي نتمكن من الشعور بدقات قلبنا.

وللأسف فإننا نكون أقرب ما يكون للشعور بالحضور المادي في تجارب مثل عندما نكون على وشك التعرض لحادث ونشعر بالذعر. وفي اللحظات التي تلي لحظة الشعور بالذعر فإن وعينا يحل في أجسادنا بالكامل بحيث نشعر بالدماء تتدفق في شراييننا ودقات قلوبنا في صدورنا. وعندما نقضي أيامنا في التفكير في مملكة العقل فإننا لا ندرك حينها أن لدينا قلب فضلا عن الاستماع له والإحساس به.

وتعلمنا عملية الحضور أحد تمرينات التنفس الذي يركز إدراكنا بشكل واعٍ في جسدنا المادي، ومن هذه النقطة من الوعي المتزايد فإننا ننطلق نحو تحقيق الصفاء الذهني والتكامل العاطفي. ويعد تحقيق التكامل العاطفي من خلال التوصل للحضور المادي في البداية ثم الصفاء الذهني طريقة فعالة لبداية النمو العاطفي كما سوف يتاح فيما بعد في هذا الكتاب عندما نتعرض بالتفصيل إلى لماذا يعد مقصدنا لبداية التكامل العاطفي هي الطريقة الطبيعية لإحداث التكامل لأعراض الاضطراب البدني والعقلي.

فالنمو العاطفي أمر مليء بالتحديات، ونادراً ما يفهم الناس من حولنا مدى ضرورته، ناهيك عن تقديم الدعم له. وبالرغم من أن التعليمات التي نطرحها على مدار الكتاب تستهدف تيسير تلك التجربة فإن العملية نفسها ليست عملية سهلة، وهي لن تجعلنا نشعر منذ البداية "بالتحسن" أو أننا "في حالة جيدة".

فالإحساس "بالتحسن" وأن نكون "بحالة جيدة" و"لطيف" و"بخير" و"على ما يرام" و"في أفضل حال" هي مصطلحات نستخدمها عندما نكون مخدرين عاطفياً. وعلى مدار تلك التجربة لا يجب علينا أن نحكم على مدى تقدمنا بمدى شعورنا بحالة جيدة. ومع ذلك فإننا نشعر على مدار عملية الحضور بأنها عملية صحيحة.

فتتعلق عملية الحضور بتذكر كيف تشعر بالأصالة. وهذا يميل في البداية إلى تضمين خبرة الحالات العاطفية المكبوتة مثل الخوف والغضب والأسى، وتختص عملية الحضور بمساعدتنا على التوصل للعواطف المكبوتة - العواطف التي نفضل عادة عدم الاعتراف بها، وخلال العملية فإننا نسمح بحدوث ذلك بشكل متعمد وذلك لأن تلك العواطف المكبوتة هي النقاط العارضة النشطة لتلك السلوكيات والخبرات التي لم تعد تفيدنا. وعن طريق الوصول وإطلاق شحنات تلك العواطف المكبوتة فإننا نعيد صدى الأصالة في جودة خبراتنا.

وتوضح تلك العملية بشكل تجريبي. والذي يفوق قدرتنا على فهم أهمية تلك المحاولة - السبب الذي من أجله نلتزم بمهمة النمو العاطفي، وكما سوف نكتشف على طول الطريق فإن الفهم العقلي نادراً ما يكون جزءً من التكامل العاطفي. ومثل أي رحلة نقطعها إلى المجهول فإننا لن ندرك أين نحن ولا لماذا تتكشف بعض الأمور بالطريقة التي تحدث سوى عندما نصل إلى نقطة الاكتمال التي تمنحنا القدرة على التأمل.

خلال عملية الحضور سنعرف أن "العاطفة" ما هي إلا "طاقة متحركة"، فيتطلب النمو العاطفي أن نقوم في البداية بتحرير العواطف المكبوتة والمحظورة ثم نتعلم كيفية تحويل تلك الطاقة بشكل مسئول بحيث تتمكن من دعم جودة خبراتنا. ولتحقيق ذلك فإننا نستخدم بعض الأدوات الإدراكية البسيط، وتفيدنا تلك الأدوات على رفع جودة تجربتنا وتمكننا من الإبحار في الحياة بوعي بغض النظر عن أي شيء.

فعملية الحضور لا تتعلق بتغيير ما نحن عليه بالفعل .هو أمر مستحيل. ولكنها تتعلق بالتخلص من تعلقنا بهوية مصطنعة لكي نتمكن من العودة برفق لإدراك الحضور الأصلي. وعن طريق تحريرنا من هويتنا المصطنعة فإنها تربطنا بشكل واعَ بجانب من الذات والذي يبقى ثابتا وحاضرا على الدوام منذ لحظة دخولنا الحياة. وبمعنى آخر فإن عملية الحضور تنقلنا من التظاهر إلى الحضور.

فعملية الحضور لا تتعلق بأن نصبح شيئاً آخر أو شخصاً آخر، ولكنها تتعلق بتذكر ومعايشة ما نحن عليه بالفعل، كما أن عملية الحضور لا تتعلق بتغيير طبيعة ما هو مقدر لنا، ولكنها تتعلق بالتطلع لأقصى إمكانات اللحظة التي تتكشف لنا في الحال والاستجابة للحياة بالحضور بدلا من مجرد إبداء رد الفعل لها كما لو أن شيء آخر من المفترض أن يحدث.

وتكشف عملية الحضور عن أن رغبتنا في التحكم في كل تجربة نمر بها بحيث نشعر بالارتياح هي نتاج عدم قدرتنا على الظهور والاستمتاع الكامل بما يجري في تجاربنا كما هي تماماً، فتوقظ عملية الحضور في داخلنا وعي بأنه عندما نتفاعل مع ما يحدث في هذه اللحظة فإننا نبذر بذور لما سوف يأتي فيما وراء حدود تجاربنا الحالية. وتساعدنا على أن ندرك أن جودة البذور التي نبذرها في أي لحظة تعتمد على سواء كان اختيارنا بإبداء رد الفعل أو الاستجابة.

وإبداء رد الفعل لتجاربنا يعني أننا نتخذ القرارات بناء على ما نعتقد أنه قد حدث بالأمس وما نعتقد أنه سيحدث غداً. وعلى النقيض فإن الاستجابة لتجاربنا تحدث عندما نقوم بخيارات بناء على ما يحدث هنا وفي اللحظة الحالية. وتقوم هذه الاستجابة على الحكمة التي نستمدها من خبرات الماضي بينما يقوم رد الفعل على الصدمات التي لم تحل بداخلنا، وبمجرد أن نتمكن من تكامل الأنماط النشطة التي تكمن وراء سلوكياتنا ومعتقداتنا يصبح من الممكن الاستجابة لكل تجاربنا بدلا من القيام برد الفعل لها.

ولأن عملية الحضور لا يمكن تجربتها من أجل شخص آخر أو لإرضاء شخص آخر ولأن تنشيط إدراك اللحظة الحالية هو مسئوليتنا الفردية فإن هذه التجربة هي تجربة بطبيعتها محصنة ضد المقارنة وإصدار الأحكام، أو بمعنى آخر لأن دافع هذه الرحلة هو الالتزام والشغف والعزم فإنه ليس هناك إخفاق في عملية الحضور. فأي تجربة نحصل عليها أثناء قيامنا بتلك الرحلة هي تجربة صحيحة. وفيما عدا إتباع التعليمات البسيطة بأفضل ما نستطيع فليس هناك طريقة "صحيحة" أو "مناسبة" للانتقال فيها - فهناك فقط طريقتنا للانتقال.

وكلما تقدمنا في عملية الحضور فإننا نكتشف أن طريقتنا للانتقال خلال العملية هي دائما نمط يعكس كيف نُضمن تجربتنا الكلية في الحياة، وبمعنى آخر تعد رحلتنا في عملية الحضور مرآة لكيفية تعاملنا مع تجاربنا اليومية.

ولا تعد عملية الحضور "غاية" لأي شيء كما لو أن شيئاً ما فينا لم يكن من المفترض أن يوجد مطلقاً، ولكنها ببساطة استمرار لرحلة العمر التي نقطعها بالفعل في قلب الحضور وإدراك اللحظة الحالية. وعندما ندخل في رحلة الحياة فليكن مقصدنا أن نلتزم بنمونا العاطفي لما تبقى من خبرتنا البشرية.

ومن المفيد أن نأخذ لحظة هادئة للتفكير بعناية في السؤال التالي قبل الاستمرار في القراءة وهو: ما هي نيتي من الدخول في عملية الحضور؟

آليات العملية

بدلاً من أن تكون العملية عن "القيام بالفعل" فإن عملية الحضور تقدم لنا أسلوب للاستجابة الحسية نطلق عليه "عدم القيام بفعل" أو "التراجع عن الفعل".

ولا يجب الخلط بين "عدم القيام بفعل" وبين الخمول، فالحياة تدعونا للتحرك وتعبر عن نفسها من خلالنا كقوة دافعة. فهناك قوة دافعة لإبداء ردود الأفعال وقوة دافعة للاستجابات، وردود الأفعال هي القوة الدافعة التي تُستمد بشكل لا شعوري من الشحنات الشعورية غير المتكاملة وتنبع من الاضطرابات الداخلية المكبوتة. والاستجابات هي القوة الدافعة الراسخة في تلقي الشحنات من الاضطرابات الداخلية والتي تتضمن ببساطة أن "نكون معها" وندعها في وعينا بالكامل دون وضع شروط عليها.

وفي سياق عملية الحضور فإن الفعل هو القوة الدافعة - سواء كان بدني أو عقلي أو عاطفي - والذي يهدف لتسكين الاضطراب الداخلي والتحكم فيه. وعلى النقيض فإن "التراجع عن القيام بالفعل" أو "عدم القيام بالفعل" هي قوة دافعة - سواء بدنية أو ذهنية أو عاطفية - والتي تستهدف الاستجابة للاضطراب الداخلي.

وتستهدف كل الآليات التي تشكل بناء هذه العملية أن تكون "عدم القيام بفعل" فعلى سبيل المثال:

- نحن نتنفس بالفعل، وهذه العملية تمنحنا القوة بحيث نتمكن من التنفس بشكل واعٍ، فليس هناك أي إضافة لما يتكشف بالفعل سوى الاستجابة الواعية.
- نحن نعيش في حالة نشاط ذهني بالفعل، وهذه العملية تدعمنا بحيث نعتنق بوعي العمليات الفكرية التي تفيدنا، فليس هناك أي إضافة لما يتكشف بالفعل سوى الاستجابة الواعية.
- نحن نشعر بالفعل، وهذه العملية تمنحنا القوة على التعامل بوعي مع المشاعر المكبوتة والمخدرة حالياً، فليس هناك أي إضافة لم يتكشف بالفعل في تجربتنا سوى الاستجابة الواعية.
- نحن نقضي بعض الوقت بالفعل في القراءة في حياتنا اليومية، وهذه العملية تقدم لنا نصاً يوجه إدراكنا نحو الحضور. فليس هناك أية إضافة لما يتكشف بالفعل سوى الاستجابة الواعية.
- نحن نستخدم بالفعل وسائل متعددة للإدراك، وهذه العملية تمنحنا أدوات تمكننا من إدراك العالم كما هو بدلا من رؤيته في ضوء تفسيرات ومعتقدات

مستمدة من تجارب الماضي غير المتكاملة. فليس هناك أي إضافة لما يتكشف بالفعل سوى الاستجابة الواعية.

وبدلا من أن تطالبنا عملية الحضور بالمشاركة في ممارسات ليست جزءً من تجاربنا في معظم الحالات مثل الوقوف على رؤوسنا، فإن تلك العملية ببساطة تضيف صدى إدراك ما هو موجود. فالإدراك هو الأداة الوحيدة المطلوبة للتحول الفعلي لأي جانب من جوانب تجربتنا.

وقد تم تصميم عملية الحضور كسلسلة من الدورات المتدرجة تستغرق كل منها سبعة أيام، وتوفر هذه الدورات العشرة ذات السبعة أيام الوقت والمساحة اللازمين لتجميع التجارب المطلوبة من تفاعلاتنا اليومية العادية، كما تساعدنا تلك التفاعلات اليومية العادية على تكامل الرؤى التي نحصل عليها من خلال هذا المنهج. وتصبح تلك الرؤى، عندما تتأكد من خلال التجارب اليومية، معرفة شخصية مكتسبة. وعندما تصبح هذه المعرفة الشخصية المكتسبة هي التردد الذي نقيم عليها إدراكنا الحسي وأفكارنا وكلماتنا وأفعالنا فإننا ندخل في أصداء الحكمة، وفي ضوء ذلك تدعونا عملية الحضور لتجميع الخبرات التي توقظ الحكمة لدينا.

في الأسبوع الأول من العملية سنتعلم ممارسة التنفس الواعي المتصل والذي نمارسه لمدة خمسة عشر دقيقة مرتين يوميا طوال الرحلة، ويعد تمرين التنفس هذا هو العمود الفقري للعملية، فهو يدعم التراكم اليومي لإدراك اللحظة الحالية من خلال تكامل الأنماط النشطة التي تبقينا محاصرين في العقلية التي تقوم على الوقت.

وعلى مدار العملية فإننا نستخدم بوعي الأدوات الإدراكية التي نطلق عليها "الانتباه" و"الهدف". ويعد الانتباه أداة للجانب المفكر وهو يجيب على تساؤل "ماذا؟" عندما نتحدث عن شيء نركز عليه. والهدف هو أداة الجانب العاطفي وهو يجيب عن تساؤل "لماذا؟" عندما نتحدث عن شيء نركز عليه. ونستخدم الانتباه والغرض للإبحار نحو تجاربنا وفي خلالها وللخروج منها، وعادة ما نستخدم هذه الأدوات الإدراكية بلاوعي ولذلك تم تصمم عملية الحضور بحيث تجذب وعينا لاستخدم الانتباه والهدف، وتتحدد جودة تجربتنا وفقاً لاستخدامنا الواعي لتلك الأدوات.

في كل أسبوع بالإضافة إلى التنفس اليومي سيكون لدينا عبارة لتنشيط الصفاء الذهني، ونطلق على تلك العبارات "الاستجابات الواعية"، وسنقوم بتطبيق كل استجابة واعية أسبوعية على التجارب اليومية التي تحفزها تلك العملية، وبالإضافة للاستجابات الواعية فإننا سنقوم بقراءة جزء أسبوعي من الكتاب والذي يتضمن الأدوات الإدراكية والرؤى التي تهدف إلى تنبيهنا لسلوكنا غير الواعي.

ولا تتطلب عملية الحضور أن تتم "معالجتنا" عن طريق أي شخص أو أي شيء "خارجي"، ولكنها بدلاً من ذلك تركز انتباهنا على تنمية قدراتنا الداخلية، وعلى مدار تلك العملية فإننا نتحمل المسئولية كاملة عن التوصل لإدراك اللحظة الحالية.

وترشدنا تلك العملية لكيفية الانفصال عن تجاربنا وملاحظتها وهي بذلك تمكننا من إدراك أنه ليس هناك مشكلة ما فينا ـ وأن ما نحن عليه في الأصل لم ينهار، ويتيح لنا ذلك الفرصة لأن ندرك أنه ليس نحن من بحاجة إلى التوازن، ولكن بالأحرى جودة التجارب التي نخوضها، وبهذه الطريقة تساعدنا عملية الحضور على إدراك أن هناك فارق بين ما نحن عليه بالفعل والتجربة التي نمر بها حاليا.

وليس هناك سحر أو لغز بشأن كيف ولماذا تنجح عملية الحضور، فهي ببساطة تقنية إدراكية تتفق مع المسار والميل الطبيعي لآليات إدراكنا البشري. كما أن تلك العملية تقدر وتطبق تدفق العلاقة بين العلة والمعلول لحظة بلحظة، ومن خلال التجربة الشخصية لهذه العملية فإننا ندرك أن الآليات والرؤى التي تتضمنها تلك العملية واضحة وطبيعية.

والذي يميز تلك التجربة عن العديد من المناهج الاستقرائية هو عدم الالتجاء إلى الطقوس والمراسم والعقائد الخارجية؛ فليس هناك أي ألعاب أو "أشياء تمدنا بالقوة" لنتشبث بها، كما أنها لا تتطلب أي نظم محددة للمعتقدات ولا مفاهيم دينية ولا معرفة بأي فلسفة إنسانية قائمة، فكلما قل عدد الأفكار المسبقة التي نجلبها لتلك العملية كلما كانت أكثر فاعلية.

ويعتمد كل ما يمكننا إنجازه في تلك العملية على تنظيم قوة إرادتنا لكي نتحكم في انتباهنا وأهدافنا بشكل واع، فنقوم بمقايضة الوقت الذي قضيناه في متاهات التفكير اللانهائية بتجربة مادية وذهنية وعاطفية متكاملة، وتجعل فرصة مستمرة لتجربة كل الرؤى وذلك لأن تلك الرؤى تكون ماثلة أمامنا خلال تلك العملية في صورة أحداث وظروف ومواجهات مما يجري في حياتنا اليومية. وعندما نطبق هذا الأمر بأنفسنا كما تعلمنا ثم نراقب العواقب فإننا ندرك من خلال التجربة الشخصية أنه ليس هناك شيء له تأثير أكثر استدامة على الطريقة التي نشعر بها من تنمية علاقة واعية مع حضورنا المشترك.

وتدعونا عملية الحضور للاستمتاع بالمواجهة الشخصية مع ما نحن عليه بالفعل. ولهذا السبب فإنها ليست تجربة يمكننا دخولها نيابة عن شخص آخر كما أننا لا ندخلها لكي نثبت شيئاً لشخص آخر. وبعد أن أوضحنا ذلك فمن الممكن أن تنبع الرغبة في بداية وإكمال تلك الرحلة أساساً كرد فعل لأعراض الاضطراب والظروف الخارجية من حولنا. ومع ذلك من خلال تلك التجربة فإننا نتعلم كيف نستمد أهدافنا وقوة إرادتنا من داخلنا مباشرة، وعن طريق اكتشاف كيفية تحمل

المسئولية الكاملة عن جودة تجاربنا فإننا نحرر عقليتنا التي تتركز على فكرة المنتصر والضحية.

وتمكننا عملية الحضور من اعتناق رؤية مفادها أن النمو الحقيقي ينبع مما لا نعرفه وهو أمر لا مبالغة فيه كما لا يمكن فهمه من الناحية العقلية. فإما أن يفترض الجانب المفكر من العقل أنه بالفعل يعرف كل شيء هو بحاجة إلى معرفته أو يعتقد أنه يمكنه اكتساب أي شيء لم يعرفه بعد من خلال استخدام التفكير والتحليل.

ولأن النمو الحقيقي يتطلب اتخاذ موقف اختياري يعترف "بعدم المعرفة"، فإن الاعتقاد أننا نعرف تماما ما يحدث في كل جانب من جوانب تجربتنا يجعل من الصعوبة بمكان الاستسلام لخوض عملية الحضور. وعندما ندخل تلك الرحلة فإننا ننفتح على إمكانية أننا لا نعرف من نحن أو ما الذي نبحث عنه أو كيف نحقق هذه المعرفة. فحقاً قد نكون مخطئين بشأن كل ما اعتقدنا أننا قد فهمناه من قبل.

ولقد رأينا أن هدف هذه الرحلة ليس أن "نشعر بحالة جيدة" ولكن أن نشعر بما يتكشف داخلنا بالفعل في الوقت الحالي، وبمعنى آخر فإن هدفنا ليس أن نشعر بحالة أفضل ولكن أن تتحسن الطريقة التي نشعر بها.

فحالتنا الأصلية من الحضور هي حالة بهجة وتناغم ومحبة للسلام. ومع ذلك يتطلب الانتباه للوعي الدائم بالحضور في البداية القيام بالرحلة في الوضع الحالي للجانب العاطفي لدينا. وتأخذنا تلك الرحلة إلى مشاعر الخوف والغضب والأسى المكبوتة. وقد تم قمع تلك الحالات العاطفية المقلقة لأننا نعتقد أنها كلما طفت على السطح فإن هناك مشكلة ما أمامنا ولكن هذا الاعتقاد لا يفيدنا.

وتنبع محاولاتنا للشعور بحالة جيدة على الدوام من رغبتنا في كبت حقيقة أن ما نشعر به بالفعل وهو الخوف والغضب والأسى، وعندما ندخل في عملية الحضور فإننا نستهدف أن تبرز تلك الحالات العاطفية المكبوتة على السطح.

وعند مرورنا بتجربة ظهور تلك العواطف المكبوتة يصاب الناس من حولنا بالقلق ويحاولون بشكل تلقائي مساعدتنا على "الشعور بالتحسن". وعندما يفعلون ذلك فإنهم يشجعوننا على معاودة الإخفاء (حجب العواطف المكبوتة التي ظهرت مرة أخرى). فإن مهمتنا ليست الإخفاء ولكنها الاكتشاف.

وعندما نمر بتجربة ظهور الحالات العاطفية المكبوتة على السطح، فإن محاولة التعبير عن أنفسنا للأفراد الذين لا صلة لهم بما نقوم به لن يؤدي سوى لتدخلات لا ضرورة لها، وعندما نقوم بتلك الرحلة علينا أن نتحلى بالفطنة عند مناقشة تجاربنا مع الآخرين؛ ويطلق على ذلك "الاحتواء". وعليك أن تكون حذراً فلا تستخدم الاضطرابات العاطفية التي تظهر كوسيلة لتحوذ على الاهتمام، فإبراز ما نعانيه قد

يساعدنا في البداية على الشعور بالتحسن - أو التعافي. ولكنه لن يساعدنا على أن نتمكن من الشعور بشكل أفضل - وهو الاكتشاف.

وتعد عملية استحضار الوعي لعملية التنفس جزء لا يتجزأ من عملية الحضور وذلك لأن التنفس هو أداة فعالة وفي متناولنا لتركيز انتباهنا في الوقت الحاضر. وقد نتصور في البداية أن تمرين التنفس المستخدم في تلك العملية هو مثل ممارسات أعمال التنفس الأخرى أو التجدد الروحي، فبينما لا يتفق تمرين التنفس المستخدم في عملية الحضور مع أهداف وممارسات أعمال التنفس الأخرى والتجدد الروحي فإنه يتفق مع الكثير في مجالات الاستكشاف هذه ويمكن أن ننظر إليه كمرافق لها. ولكن الهدف من التنفس المتصل الواعي هو أمر خاص تنفرد به عملية الحضور.

وأيضا لا تستهدف تلك العملية أن تكون مثل تمارين اليوجا أو أي أسلوب آخر يسعى لتضخيم إدراكنا للتنفس بهدف تنشيط التجربة الاهتزازية والوصول إليها. فلا تهتم تلك العملية بالتحكم في التنفس ولكنها تهتم بإطلاق التحكم غير الواعي في تنفسنا بحيث تتمكن من إرساء نمط تنفس طبيعي وصحي.

ويعد الهدف الأساسي من التنفس المتصل الواعي هو تنشيط وتجميع الحضور وإدراك اللحظة الحالية من خلال تكامل المعوقات العاطفية غير المتكاملة التي تعرقل خبراتنا الحالية.

ولكن كيف ينشط التنفس المتصل الواعي إدرك اللحظة الحالية؟ يقضي الكثيرون منا أوقاتهم المتيقظة في التفكير إما في الأمور التي وقعت في الماضي أو الأحداث التي لم تحدث بعد. وبالفعل فإن جانب التفكير في العقل يكون مندمجا للغاية في هذه الأنشطة دون سواها، فيعد التفكير في الماضي والمستقبل إدمان عقلي يقضي على البشرية بالسجن في حالة من الأحلام المزعجة والتي تنعكس خارجيا في صورة النزاع والفوضى والاضطراب المستمر.

في هذا الكتاب نطلق على حالة إدمان الحلم تلك والتي يطلق عليها "الحياة في الوقت" وهي حالة مجردة من إدراك اللحظة الحالية ومن ثم مجردة من الوعي بالعواقب. فلا يمكن أن نكون مسئولين عن جودة تجاربنا ونكون متواجدين لدعم الآخرين ونختبر ترابطنا مع الحياة كلها إلا إذا بدأنا في إدراك اللحظة الحالية.

وبدون إدراك اللحظة الحالية سوف يكون من الصعوبة بمكان رؤية الارتباط النشط بين العلة والمعلول ومن هنا نظل غافلين عن المجال الموحد الذي نشترك فيه كلنا. ومع ذلك عندما نكون متواجدين فعلا فإننا لا يمكن أن نتسبب في إحداث الضرر للآخرين عمداً وذلك لأن طبيعة التواصل الحميم في إدراك اللحظة الحالية تزودنا بالقدرة على الشعور بعواقب ما نقوم به من أفعال. ويشير السلوك الذي لا يراعي الآخرين إلى غياب كل من إدراك اللحظة الحالية والإدراك الحسي الذي ينبع منها.

ولحسن الحظ فإننا لسنا ضائعين تماما في حالة الحلم لنموذج الحياة الذي يقوم على الوقت. فيكمن في كل منا قارب النجاة الذي يقودنا لإدراك اللحظة الحالية وهذا القارب هو عملية التنفس وذلك لأنه من المستحيل أن نمارس التنفس في الماضي أو في المستقبل: فلا يمكن أن نتنفس سوى في الوقت الحالي. وعندما نصبح على وعي بتنفسنا فإننا بذلك ننشط الأداة التي تيسر تحويل انتباهنا من الماضي والمستقبل. وعندما نركز انتباهنا وهدفنا على التنفس المتصل فإننا نشجع أحد جوانب الإدراك الذي يبقينا متشبثين باللحظة الحالية.

وتقوم عملية الحضور باستدعاء الذكريات المكبوتة غير المتكاملة للسطح بكل رفق بينما تهيئ في الوقت ذاته عملية التكامل الآمن واكتساب الرؤى المطلوبة والتخلص من الآثار المدمرة للشحنات العاطفية المكبوتة على جودة تجاربنا الحالية. وعن طريق إنجاز ذلك فإنها تجيب على سؤالين لا نزال نطرحهما جميعا بشكل أو بآخر منذ مرحلة الطفولة وهما "ماذا حدث؟" و"كيف يمكنني أن أمنع حدوث ذلك مرة أخرى؟" وطالما بقي هذان السؤالان دون إجابة فإنهما يصرفان انتباهنا عن الحاضر ويتحول إلى صدمات الماضي والمخاوف المتوقعة في المستقبل. وإذا بقيا دون إجابة فإنهما يؤديان بنا إلى القلق المستمر وهو القلق الذي تقوم عملية الحضور بتهدئته والتوصل إلى حل له من خلال أسبابه.

ولا يستهدف هذا المنهج أن يكون عملية "روحانية" أو "تجربة روحانية" بالرغم من أنه بلا شك يؤثر على صدى إدراكنا. ولكن يمكننا أن ننظر إليها بشكل أكثر دقة كتقنية بدنية وذهنية وعاطفية تيسر الانتباه والنمو والتقدم العاطفي المستمر، وبمعنى آخر فإن عملية الحضور تتعلق بالظهور من خلال النمو والنمو من خلال الظهور.

الأسئلة الواعية

لكي نتمكن من تنشيط اتجاه الاستسلام الضروري للشروع في عملية الحضور فإن علينا في البداية تغيير علاقتنا مع الطريقة التي نجيب بها عن الأسئلة. فإننا نضع كل تركيزنا على طريقة طرح السؤال وليس على محاولة التوصل للإجابة عليه بحيث نتيح للإجابة أن تظهر بشكل عضوي غير متوقع ونثق في أنها ستظهر في اللحظة التي نطلب فيها التحقق مما يفتح قدرتنا على الاستقبال.

ومن أكبر الأخطاء التي نقع فيها أن نفترض أن جانب التفكير في العقل هو السبيل الوحيد المتاح لنا عندما تواجهنا الأسئلة المثيرة للتحدي. فكلما طرح علينا أحد الأسئلة عن تجربة سابقة سوف تلاحظ كيف يقوم الجانب المفكر بالبحث في ذاكرتنا عن الإجابة. فهناك بعض الإجابات التي نصل إليها على الفور دون الحاجة للتفكير

وهناك إجابات تتطلب قدرا من التفكير قبل التوصل إليها وهناك أسئلة أخرى لا نتمكن من الإجابة عليها مهما بلغ بنا المدى من التفكير.

ويظل الجانب المفكر في عملية البحث حتى تظهر بعض الأفكار التي تؤدي إلى تقيد الذات مثل "لا أعرف" أو "لا أتذكر". وعندما يأخذ الجانب المفكر مثل هذه الأفكار المقيدة للذات في الاعتبار فإنه يضع بذلك حد النهاية لمحاولاته البحثية.

وبمجرد أن نتقبل أننا لن نتمكن من الإجابة على أحد الأسئلة الخاصة بالماضي عن طريق التفكير فيه، ينبع في داخلنا أحكام ذاتية مثل "لا أستطيع أن أتذكر لأن ذاكرتي بعيدة المدى ليست على ما يرام" أو "لا أستطيع أن أتذكر لأنه ليس أمراً هاماً بالنسبة لي" أو "لا أستطيع أن أتذكر لأنه أمر مؤلم للغاية" أو "لا أستطيع أن أتذكر لأن هذا أمر حدث منذ أمد بعيد". فيقوم الجانب المفكر بالربط بين عدم قدرته على الإجابة على أحد الأسئلة عن طريق التفكير فيه وبين الأحكام الذاتية لأن ذلك يحجب عنه حقيقة أنه لا يعرف كل شيء. فبدلا من اعتناق المجهول يلقي الجانب المفكر باللوم على الظروف الخارجية لعدم قدرته الواضحة على التوصل للمعلومات من خلال التفكير، وعندما يحدث ذلك فإننا نقوم بلا قصد بفصل خبراتنا عن "المعرفة" التي تأتي عن طريق الحضور؛ هذا الانفصال الذي يحدث لأن الحضور لا يتدخل. فبالرغم من أن تواصله مستمر فإننا لا نرى هذا التواصل عندما نصر على الحصول على المعرفة من خلال عمليات التفكير فحسب.

وقد يبدو غريبا علينا أن نقوم بالتوصل للمعلومات دون استخدام التفكير ويرجع ذلك إلى الاتجاه الذي يسيطر عليه التفكير الذي يتبناه نظامنا التعليمي الحالي. ومع ذلك، وعلى نقيض الافتراض الشائع، فإن الجانب المفكر في العقل ليس هو كل ولا منتهى قدرتنا على الرؤية، فعلى النقيض نحن لدينا القدرة على استقبال الرؤى عندما لا نتوقعها على الإطلاق.

فقد تمكنا كلنا من التوصل إلى الإجابة على أحد الأسئلة عندما شعرنا بأننا "لا نستطيع الحصول عليها مطلقاً". ولأننا نشعر أنه يمكننا التوصل للإجابة ولكنها مازالت بعيدة المنال، فإن بحثنا العقلي عنها لا يتوقف ولكن بدلا من ذلك فإننا نوعز لأنفسنا بأشياء مثل "أدرك أنني أعرف ذلك" أو "سوف تحضرني الإجابة" أو "إنها على طرف لساني". وينتج عن ذلك أننا نحصل بالفعل على الإجابة. وعندما يكون انتباهنا موجه لشيء آخر فإن الإجابة تبزغ بشكل غامض إلى حيز الإدراك كما لو أنها كانت متاحة على الدوام.

وبالمثل، يفيد العديد من المخترعين بأن أهم المعلومات الحاسمة التي مكنتهم من استكمال اختراعاتهم تجلت لهم عندما كانوا يصرفون انتباههم عن العمل الذي يقومون به ويشغلون أنفسهم بشيء آخر مثل الاسترخاء.

وتكشف مثل تلك الخبرات أن كل المعلومات ذات الصلة التي نبحث عنها في خبراتنا السابقة متوافرة وذلك عندما نلجأ للطريقة المناسبة للحصول عليها والتي لا تتطلب بالضرورة التفكير. وبدلا من ذلك فإنها تتطلب التفتح لاستقبال الإجابة من جانب من جوانب ذاتنا والذي يعرف كل شيء.

وكما نفهم الآن بوضوح عن أنفسنا فإننا لا نعرف كل شيء. ولكن هناك جانب من ذاتنا، والذي قد لا نكون على دراية به حتى الآن، يعرف كل شيء. فهذا الجانب يعرف كل شيء دون أن يضطر للتفكير في أي شيء، فالحضور هو شاهد صامت على كل تجربة نمر بها ويتذكر كل شيء حدث في كل لحظة في هذه التجارب كما لو أنها مازالت تحدث، فبالنسبة للحضور فإن كل الخبرات التي نمر بها في أي وقت من الأوقات تبدو وكأنها تحدث الآن وذلك لأن الذات تكمن في إدراك اللحظة الحالية والتي لا تعرف الزمن. فالحضور شاهد دائم على كل التجارب كما لو أن كل التجارب تتكشف له في نفس الوقت.

وخلال عملية الحضور يشجعنا الكتاب على طرح العديد من الأسئلة عن تجاربنا، وحتى لا نتقاعس عن طرح الأسئلة يتم تشجيعنا على طرح الأسئلة دون اللجوء للتفكير في الإجابات، فإما أننا نعرف الإجابة على أحد الأسئلة أو لا نعرفها؛ فالتفكير في الإجابة لن يغير من الأمر شيئاً. فقد يحفز التفكير الحدس ولكنه يصبح عاجزاً عندما يتعلق الأمر بتنشيط المعرفة إذا لم تكن المعرفة واضحة بذاتها، وعندما نعتمد على التفكير فحسب فإننا نقوم بتصنع القصص غير الحقيقية.

وعلى نقيض الفهم العقلي لشيء ما، فإن المعرفة تتطلب أن ندخل تجربة مادية وعقلية وعاطفية متكاملة لما نبحث عن معرفته. فإذا لم تكن لدينا أي ذكرى بمثل هذه التجربة المتكاملة فإن التفكير فيها لن يحدث أي تأثير. فعن طريق طرح سؤال دون محاولة التفكير في الإجابة ـ عن طريق طرح سؤال بإخلاص ثم صرفه من الذهن وإتاحة الفرصة لإعطاء الإجابة ـ فإننا نستدعي ظهور الإجابة المطلوبة من خلال التجربة المادية والعقلية والعاطفية. ويراقب الحضور ظهور الإجابة حسبما وعندما تكون مطلوبة.

وتوجد علاقة بين السؤال وإجابته مثل العلاقة التي توجد بين العلة والمعلول، ففي لحظة طرح السؤال فإننا نتصرف من منطلق السببية وبالتالي فإننا نكون مرتبطين بالفعل بتجربة الإجابة. وعندما لا ننهي لحظة السببية بردود الأفعال التي تقيد الذات فإن إدراكنا يتلقى الإجابة بشكل أو بآخر عندما تكون مطلوبة بالضبط (بالرغم من أنني أؤكد أن ذلك لا يحدث بالضرورة عندما نرغب في ذلك)، فالسؤال هو العلة بينما الإجابة هي المعلول، فهما مرتبطان معا بشدة لأنهما جزء من بعضهما البعض كما أن كلاهما ضمان للآخر. فهذا هو الاتجاه الذي علينا أن نتخذه تجاه أي سؤال يعرض لنا خلال تلك العملية.

فلا تقلق مطلقا إذا لم يكن لديك ذكرى فورية للإجابة عن سؤال في هذا الكتاب، فإن مهمتنا تكتمل بمجرد أن نطرح السؤال بإخلاص. وعندما لا تكون الإجابة واضحة بشكل مباشر فإن علينا أن نتحلى بذهن منفتح فيما يتعلق بهذا الأمر ونتيح للإجابة أن تظهر دون بذل جهد من خلال تجربتنا اليومية، فالإجابة تظهر عندما تكون مطلوبة وليس عندما نرغب في ظهورها.

ويعد الجانب المفكر آلية مفيدة لنقل الرؤى ولكنه ليس الوسيلة التي نصل بها للرؤى، فالحضور هو الذي يصل للرؤى ويقدمها لنا من خلال آليات الجانب المفكر تماما عندما وكيفما نطلبها. ومهمتنا هي الانفتاح على طاقاته اللانهائية عن طريق التوقف عن محاولة فهم كل شيء بشكل عقلي.

فيتيح لنا طرح الأسئلة الحياتية الهامة من منظور الوعي إثارة طاقة الإلهام والتبصر في تجاربنا اليومية. كما تتيح لنا دخول أصداء المعرفة دون الحاجة لمعرفة لماذا نعرف. وهذا أمر هام وخاصة أثناء عملية الحضور وذلك لأننا سوف نتمكن من التوصل لخبرات حدثت قبل نمو قدراتنا العقلية - قبل أن تكون لدينا القدرة على إلحاق المفاهيم العقلية بكل شيء. والعديد من تلك الخبرات غير متاحة الآن بالنسبة لنا سوى عن طريق الإدراك الحسي مثل الحالات العاطفية والذبذبات الحيوية والإحساس المادي، فهي "طاقات في حالة حركة" وتجارب اهتزازية حدثت عندما كنا في الأرحام وبعد ولادتنا بفترة قصيرة ولذلك فإننا نتعامل بشكل مباشر من خلال قدرتنا على الإدراك الحسي، فعندما نصر على الفهم العقلي "لأسباب" كل شيء فإننا نعيق قدرتنا على التوصل لتلك الذكريات المبكرة بحيث نتمكن من تكامل تأثيرها على تجاربنا الحالية.

وتعد الأسئلة التي نختار أن نطرحها على مدار تلك التجربة العاطفية هامة جدا وذلك لأن إجابتها تحررنا. ومثل العلة والمعلول فعندما نطرح سؤال ونبقى متفتحين في الوقت ذاته فإن الإجابة تظهر دائما بشكل أو بآخر، وعلى مدار عملية الحضور فإننا مدعون لاستكشاف تجربة السماح لأنفسنا باستقبال الإجابات على نقيض سعينا للحصول عليها.

الحركة التي تتجاوز التحرك

غالباً ما نشرع في هذا النوع من التجارب الذي نوشك على أن نبدأ فيه أثناء عملية الحضور لأننا نسعى إلى "تغيير أنفسنا"، فإذا اعتقدنا مخطئين أننا تلك التجارب ذاتها بدلا من إدراك أننا حاضرين ونخوض تلك التجارب فإننا على الأرجح سوف نحاول أن "نشفي أنفسنا" عن طريق تغيير سلوكنا أو مظهرنا أو

الظروف من حولنا. وتلك الأشياء ما هي سوى مجرد تعبير لما نحن عليه وتمثل التجربة التي نخوضها في الوقت الحاضر.

وعدم إدراك تلك الحقيقة ـ عدم القدرة على التفرقة بين ما نحن عليه بالفعل والتجربة التي نخوضها حاليا ـ سوف يؤدي بنا إلى القيام بعدد لانهائي من الأفعال الخارجية. وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نغير أنفسنا فإننا نستطيع تغيير جودة تجاربنا.

وعندما ندخل عملية الحضور يكون علينا تعديل إدراكنا فيما نعتقد أنه "الحركة"، وبوجه عام عندما نتحدث عن الحركة فإننا نشير إلى حدث بدني مثل الحركة من موقع مادي لموقع آخر. وفيما يتعلق بالعالم المادي فلا يمكن أن تتم رحلة دون الحركة المادية.

وتتضمن عملية الحضور نوع مختلف من الحركة والذي لا ينتج عن النشاط البدني ـ حركة وليس مجرد تحرك ـ ولكن ينجم عنها تغيير في جودة تجاربنا الحياتية وهو تغيير يكون دائما في اتجاه زيادة الأصالة.

ولكي نوضح الفارق، انظر فيما نفعله عادة عندما نكون غير راضيين عن جودة تجاربنا. فقد نقوم بتغيير الظروف المحيطة بنا بتغيير شركائنا أو وظائفنا أو الانتقال لمدينة أخرى أو حتى دولة أخرى. وتتطلب تلك التغيرات الكثير من التحرك المادي.

فالانطلاق في جميع الاتجاهات والذي لا يؤدي بنا إلى أي شيء هو الحركة التي يقرها العالم كوسيلة لتصويب شعورنا بعدم الرضا بشأن جودة تجارب حياتنا اليومية. ولكن المشكلة هي أنه بمجرد أن نستقر في موقعنا الجديد، فإننا لا محالة سوف نكتشف أنه بالرغم من تغير الظروف المادية حولنا فإن نفس الشعور بعدم الرضا مازال مسيطراً علينا. ويرجع ذلك إلى أنه بالرغم من أننا قد قمنا بإعادة ترتيب موقفنا فإننا لم نبدأ في الحركة الأصلية بداخلنا. وكما قيل "أينما ذهبنا فنحن كما نحن".

وقد مررنا جميعاً بتلك التجربة المحبطة بشكل أو بآخر وذلك لأن هذا النوع من إعادة ترتيب خبراتنا اليومية لا يعدو أن يكون اضطراب لا طائل من ورائه ـ وقد تكون كلمة "معضلة" هي أفضل كلمة نعبر بها عنه وهي الكلمة المستخدمة في هذا الكتاب للتعبير عن تلك الحركة التي لا طائل من ورائها. فالمعضلة هي نشاط بدني وعقلي وعاطفي يركز على النتائج ويتلاعب بها دون التأثير على الأسباب.

وتقودنا عملية الحضور بعيدا عن المعضلات عن طريق تنشيط الحركة الأصلية في تجاربنا. فالكثير من توجهاتنا غير الواعية للحياة ينبع من وقوعنا في مأزق والذي يعني أنه إلى أن نتمكن من تنشيط الحركة الأصلية في تجاربنا فإننا نلجأ كرد فعل إلى المعضلة. ولكن طالما أننا نلجأ للمعضلة كرد فعل فإننا لن نحاول تنشيط الحركة

الأصلية. وتوضح لنا عملية الحضور كيف يمكننا أن نحرر أنفسنا من هذا المأزق عن طريق توجيهنا لكيفية التوصل إلى تكامل عواطفنا المكبوتة، وبمجرد تحرير تلك العواطف المكبوتة سوف ينعكس تأثير ذلك بشكل مباشر على تجاربنا البدنية والعقلية والعاطفية.

وعن طريق رفع قدراتنا على التكيف السببي - والذي نشير له أيضا بكلمة "كيمياء التحول" - فإننا ننشط الحركة الأصلية في تجاربنا دون اللجوء إلى المعضلة. ولن نصبح مستعدين للتخلي عن المعضلة سوى عندما نتمكن من إدراك مدى فاعلية هذا الاتجاه. فمن خلال كيمياء التحول الأصلية يتضح لنا عدم جدوى كل المعضلات. وبمجرد أن ندرك ذلك يمكننا التوصل لتلك المعضلات.

وعندما ندخل في عملية الحضور فإننا سوف ننتقل من "الأفعال" إلى الوجود، ومن النظر إلى الرؤية، ومن السمع إلى الإصغاء، ومن التوتر إلى التوازن، ومن الانفصال إلى التوحد، ومن رد الفعل إلى الاستجابة، ومن عدم الأصالة إلى الأصالة، ومن التشتت إلى التكامل، ومن البحث عن السعادة إلى استقبال الفرحة، ومن الانتقام واللوم إلى الغفران، ومن الإدراك الخاطئ إلى الإدراك الصحيح، ومن التذمر والتنافس إلى التعاطف، ومن التصرف بلا وعي إلى التصرف بوعي، ومن "الحياة في الوقت" إلى تجربة إدراك اللحظة الحالية.

وتعد كل الحركات السابقة تنويعات لنوع واحد من التحولات وهو التحول من التظاهر إلى الحضور. ولا يتم التوصل لهذا التحول سوى عن طريق استخدام انتباهنا وهدفنا لتعديل إدراكنا الحسي.

وبسبب المثال الذي يطرحه علينا العالم، يصبح من الصعوبة بمكان بالنسبة لنا أن نتفهم كيف يمكننا التوصل إلى التغيير الحقيقي في ظروفنا الحالية دون اللجوء إلى المعضلة. فعلى سبيل المثال عندما ندخل تلك التجربة قد نقوم بإضافة معضلات لا ضرورة لها، فقد نستهدف الإقلاع عن التدخين أو أي شكل آخر من أشكال الإدمان أو نتبع حمية غذائية معينة أو نضيف برنامج تمرينات رياضية لبرنامجنا اليومي - كل ذلك أثناء تجربة عملية الحضور!

وعندما نستهدف تغيير أي جانب من جوانب تجاربنا بهدف الشعور بالتحسن فإننا ندخل بشكل تلقائي في معضلة. فتؤدي بنا المعضلة إلى تركيز انتباهنا على التلاعب بالآثار دون تركيز انتباهنا على الأسباب. وعند الأخذ في الاعتبار إمكانية أن ما نريده الآن هو ليس المزيد من المعضلات ولكننا ننشد تنشيط الحركة الأصلية فإننا نوفر على أنفسنا الطاقة الضائعة في محاولة إكمال تجاربنا في هذه العملية بالشروع في أي أنشطة خارجية أخرى غير ضرورية.

وعندما نبدأ في عملية الحضور فإن علينا ألا نقوم بالحكم على تجاربنا من منطلق مدى الحالة الجيدة التي نشعر بها أثناء اجتيازنا تلك العملية؛ فليس لنا أن نتوقع أنها رحلة سهلة، وبدلا من ذلك فإن علينا أن نستهدف القيام بتجربة أصلية لأنفسنا حتى وإن لم تكن تجربة مريحة.

وعلينا أن نأخذ في الاعتبار إمكانية أن يكمن مفتاح استعادة التناغم لجودة خبراتنا الحياتية في النمو العاطفي الشخصي. وأيضا علينا أن نأخذ في الاعتبار أن النمو العاطفي الشخصي يأتي من استسلامنا لتجربة "عدم المعرفة".

ويمثل مظهرنا وسلوكنا وظروفنا كما هي عليه في الوقت الحالي حاصل النتائج المجمعة للحالة الحالية للجانب العاطفي. فإذا لم يكن يعجبنا أي جانب في ذلك فإن لدينا القدرة على تغييره. ومع ذلك فإن الحركة الأصلية التي تؤدي إلى التغيير الدائم في تجربتنا لا يتم إدراكها سوى من خلال تعديل الأسباب. فالتلاعب بسلوكنا أو مظهرنا أو ظروفنا قد يجلب لنا الراحة المؤقتة ولكنه لن يجلب لنا الحل النهائي ولا التكامل.

فاللجوء للقيام بتغيرات خارجية جذرية يعد تعبيراً عن رغبتنا في اللاوعي للتحكم في ما يتكشف أمامنا، ويؤدى هذا السلوك التفاعلي إلى الاضطراب، فهو يؤدي بنا إلى تحمل أكثر مما يمكننا احتماله وبشكل سريع وهو طريقة لا واعية لتخريب أنفسنا. وتكشف عملية الحضور بشكل تجريبي أنه عن طريق ضبط الأسباب - عن طريق تنشيط الحركة الأصلية في الوضع الحالي للجانب العاطفي لدينا - يمكننا تحقيق التغيير في تجربتنا.

وعندما نشرع في تلك الرحلة يكون من الحكمة أن نتبين وجود أي هدف للقيام بتغيرات خارجية كبرى في نفس الوقت في سلوكنا أو مظهرنا أو ظروفنا. فإذا كان يمكن إرجاء تلك التغيرات المفاجئة حتى استكمال العملية فيفضل أن نمنح أنفسنا فترة انقطاع عن المعضلات الخارجية، ولكن كن حذراً من تبني السلوك الاندفاعي الذي يستهدف جلب التغيرات الجذرية. وأثناء تلك العملية عليك أن تراقب كلمات مثل "اندفاعي" و"جذري" كمؤشر للمعضلات.

فلا يمكن لأي شخص كان أن يخبرنا بما هو مطلوب منا. ولكن قلوبنا تعرف الفارق بين فرض شيء ما بالقوة وإتاحة الفرصة لهذا الشيء كي يتكشف بشكل طبيعي. فلا تدفع النهر! وأثناء تلك العملية فإن التفكير والاندماج في "أفعال" بدنية خارجية يأخذنا بعيدا عن الإدراك الحسي المباشر، فإذا شعرنا أننا نتلقى رؤى توجهنا للقيام بتغيرات كبرى في مظهرنا أو سلوكنا أو ظروف حياتنا فلنتفق على أن "نكون مع" تلك الرؤى لفترة قبل أن نقوم بالتصرف. فإتاحة الفرصة لهذه الرغبة الملحة "للقيام بالفعل" لكي تهدأ تمكننا من تحديد ما إذا كانت استجابة صحيحة أم رد فعل منعكس، فمثل هذه الاندفاعات للأفعال الجذرية غالبا ما تنبعث خلال معالجة العواطف كرد فعل للبصمات العاطفية غير الواعية التي تظهر سعياً وراء التكامل.

فالرحلات التي تحاول فيها مخططين أن نغير أنفسنا بالتلاعب في سلوكنا أو مظهرنا أو ظروفنا تكون مثل تحريك جهاز الراديو في أنحاء الحجرة في محاولة لضبطه على المحطة الإذاعية المطلوبة، وعلى النقيض فإن الرحلة التي تبدأها عملية الحضور والتي نكتشف فيها كيف نضبط جودة تجاربنا من حيث أسبابها تتطلب منا أن نترك جهاز الراديو في مكانه بالضبط، وبدلاً من ذلك فإننا نركز انتباهنا وهدفنا على تعديل المؤشر. ويعد هذا الاتجاه اتجاهاً أبسط بكثير من اللجوء إلى المعضلة ويمكننا من الاندماج في الموسيقى والتي تجلب لنا ما نريده بالضبط.

فتجربة إدراك اللحظة الحالية ليست موجودة في "أي مكان خارجي" في العالم لأن إدراك اللحظة الحالية إنجاز داخلي. أو هو مهمة داخلية. وبعد أن طرحنا ذلك فبمجرد تنشيط إدراك اللحظة الحالية عن طريق التكامل العاطفي تنعكس النتائج في الحال على تجاربنا في العالم.

فتنشيط إدراك الحضور في متناولنا ومتاح لنا جميعا بغض النظر عن الفروق الخارجية التي ترجع إلى اللون أو الطائفة أو العقيدة. كما أنه لا يتطلب أي طقوس أو شعائر أو مراسم أو عقائد، فإن قدرتنا على أن نكون مسئولين عن الأسباب هي من الحقوق المكتسبة عند الميلاد.

رحلتنا عبر عملية الحضور هي رحلة يسيرة فلا يجب أن نعقدها ببذل جهود مضنية للقيام بهذه الأعمال القلبية بشكل مناسب أو صحيح للدرجة التي تستوجب القيام بأنشطة متزايدة. فتعد هذه المعضلات طاقة ضائعة تماما مثل إلقاء الغبار على عاصفة قادمة. فكل ما هو مطلوب منا هو التزامنا المستمر في تمرين التنفس والاستجابات الواعية وقراءة النص المقرر الذي يحتوي على الأدوات الإدراكية.

طريق الإدراك ودورة السنوات السبع

طريق الإدراك

يعد الاعتراف والعمل بالمحاذاة مع طريق الإدراك المتأصل في كل البشر هو السبب الذي يكمن وراء التأثير الإدراكي لعملية الحضور وكثيرا ما يكون واضحاً ويتم بلا مجهود يذكر. وذلك بالنظر لكل ما يقوم بإنجازه. وفي هذا الكتاب فإننا نطلق على ذلك "طريق الإدراك".

وغالبا ما تتضح تجاربنا من خلال الاستخدام غير المقصود للانتباه والهدف على طول هذا الطريق. ولذلك فإنها شيء غريزي في الجميع. بالرغم من أنها تبقى خافية إلى أن يتم جلبها للوعي.

وتساعدنا معرفة الآليات البسيطة لهذا الطريق في تكامل حقيقة أنه من الضروري الوصول إلى وتعديل الجوهر العاطفي في تجاربنا من أجل بداية التحول الأصلي في الجانب المادي والعقلي، وبمجرد أن نتعرف على آثار أقدامنا على طريق الإدراك ونتعرف على دورة السنوات السبع في تجاربنا الحياتية فإننا نصبح أكثر استعداداً لتكامل أسباب التجارب غير المريحة.

ومن السهولة بمكان التعرف على طريق الإدراك: فقط قم بملاحظة النمو الطبيعي لطفل حديث الولادة. فبالرغم من وضوح القدرات البدنية والعقلية والعاطفية لديه ونموها بالتزامن مع بعضها البعض منذ لحظة ولادته فإن هناك طريق محدد يستخدمه إدراكنا الفردي للانتقال بوعي خلالها. فأولاً يبكي الطفل ثم يبتسم ثم يهمهم وهذا هو الجانب العاطفي. ثم يتعلم التواصل بطرق مختلفة والتي تصل في النهاية إلى الكلام وهو الجانب العقلي. ثم يتعلم المشي وهو بالطبع الجانب البدني. ولذلك فإن طريق الإدراك يبدأ من الجانب العاطفي مروراً بالجانب العقلي ثم الجانب البدني.

وعندما نترك أرحام الأمهات فإننا نكون في الأساس كائنات عاطفية غير قادرة على شيء سوى إبداء مشاعرها. فليس لدينا لغة لفظية للتعبير عن تجاربنا أو التواصل من خلالها، كما أنه ليس لدينا المهارات الحركية للمشاركة البدنية في أي شيء بمفردنا. فتجربتنا في العالم هي تجربة طاقة متحركة والتي نشترك فيها من خلال الإدراك الحسي. ونبقى في هذه الحالة التي يغلب عليها الجانب العاطفي. نبقى في حالة الإدراك الحسي. حتى نتمكن من معرفة شيء ما ونبدأ في التفاعل معه بشكل متعمد.

وتتكشف خطوتنا التالية على طريق الإدراك، وهي المملكة العقلية، وذلك عندما نكتشف كيف يمكننا استخدام العواطف بشكل متعمد لتحقيق نتيجة معينة، وعندما يحدث ذلك لا تصبح العواطف مجرد رد فعل منعكس للظروف من حولنا بل تصبح وسيلة للتفاعل الواعي مع تجاربنا. فعندما نستخدم الابتسامة والبكاء كأدوات للتواصل المتعمد فإننا لا نعبر عن مشاعرنا فحسب ولكننا نتشارك بشكل عقلي، ويتجسد هذا الدخول للجانب العقلي عندما ننطق بأولى كلماتنا وهي إطلاق اسم على أحد الأشياء. وهو عمل إدراكي. وتشير القدرة على البناء على تجاربنا والتعرف عليها إلى أن المجال قد أصبح مفتوحا الآن لاتخاذ الخطوة التالية على طريق الإدراك والتي تؤدي إلى المملكة البدنية.

وعندما ندرك جوانب تجاربنا ونقوم بالبناء عليها يحدث هذا لأن هذه الجوانب لم تعد مجرد طاقة في وضع حركة، فاللحظة التي نستطيع فيها أن نطلق اسماً على أحد الأشياء فإننا نتمكن من فعل ذلك لأن مظهره كطاقة في وضع حركة قد تنحى جانباً وبدأ في الظهور كشيء مادي، فإننا نطلق الأسماء على الأشياء لأن لها "أهمية" بالنسبة لنا.

فإدراكنا وما يتبعه من قدرة على إطلاق الأسماء هو نتيجة الاعتراف بأن ما كان من قبل طاقة متدفقة تحول الآن إلى شيء مادي وثابت وذي كثافة. ويعد من مقومات دخول التجربة البشرية أن تكون مزودا بالقدرة الإدراكية لكي تجعل "كل الأشياء هامة". ومن ثم نصبح متعلقين بتلك القدرة للحد الذي لا نعد مدركين لما كانت عليه تجربتنا قبل أن "يهمنا" كل شيء. وهذا التعلق هو ما يمكننا من الدخول الحسي والمواجهة المادية مع الظروف التي هي في الواقع مجرد اهتزازات، فنحن "نوقف العالم" حتى نتمكن من التحرك داخله.

وعندما نكون أطفالاً بمجرد أن يقوم إدراكنا بإيقاف العالم ونشرع في إطلاق الأسماء على كل الأشياء المفردة فإننا نزحف بشغف نحو ما أطلقنا عليه الأسماء وندمج في مواجهات شخصية معه. وهذه الحركة الخارجية للانتباه والهدف والتي يوجهها الشغف تقودنا بعيدا عن التجارب العاطفية والعقلية الأولية للخطوة الثالثة على طريق الإدراك وهي الملكة البدنية، فالشغف ضروري بالنسبة لنا لأنه يدفعنا لاتخاذ الخطوات الأولى في اتجاه "العالم الذي يهمنا".

وطريق الإدراك هذا الذي يتدرج من الجانب العاطفي مرورا بالجانب العقلي ثم إلى الجانب البدني والذي نتحرك جميعا فيه للدخول في تجاربنا في العالم يتضح تماماً في الطريقة التي يتصرف بها العالم نحونا بالرغم من هذا السلوك هو سلوك غير واعي في الأساس، وتكشف لنا معرفة كيف يقر العالم بطريق الإدراك عن دورة السنوات السبع.

دورة السنوات السبع

يأخذ النمو العاطفي الأولي الذي يبدأ في اللحظة التي نولد فيها في الزوال وبالنسبة لمعظمنا ينتهي تماماً عندما نصل لعمر السابعة، فعندما نصل لعمر السابعة تنتهي فترة الطفولة رسمياً ونصبح أولاداً وبناتاً صغار. ولهذا يبدأ التعليم الرسمي في طريقة بشكل فعلي حول عمر السابعة فيخبرونا أنه قد حان الوقت لكي "ننضج".

وتوضح تلك النقطة الانتقالية عند عمر السابعة خروجنا من نمو الجانب العاطفي البارز في مرحلة الطفولة للتركيز الأكبر على تنمية القدرات العقلية. فمن عمر السابعة إلى عمر الرابعة عشر يتم تدريبنا على الإدراك العقلي وتنمية مهارات التواصل الأساسية وهي التحدث والقراءة والكتابة. كما يتم إرشادنا للسلوك المناسب للمجتمع الذي نعيش فيه.

وعند سن الرابعة عشر نقابل نقطة محورية أخرى. فيتركز نمونا العقلي على

ما يرى الآخرون أنه ضروري بالنسبة لنا لكي نصبح قادرين على الاضطلاع بدور مادي مؤثر في المجتمع. ويتميز هذا التعديل في التركيز بزيادة الوعي البدني ببيئتنا والعلاقات التي لدينا داخلها ومعها. وانتقال التركيز هذا من التعبير العقلي إلى التعبير البدني يتزامن في جسدنا المادي مع تجربة مرحلة المراهقة.

فتحدد مرحلة المراهقة مغادرتنا لدورة السنوات السبع للتأقلم والتنشئة الاجتماعية العقلية وتحدد دخولنا لدورة السنوات السبع التالية. وتركز دورة السنوات السبع الثالثة على نمو علاقتنا مع العالم المادي. فقد أصبحنا مراهقين. وخلال دورة السنوات السبع الثالثة يتزايد وعينا بجسدنا المادي وتفاعلاتنا المادية داخل العالم، فنشعر بالانجذاب لبعض الأشخاص والنفور من البعض الآخر كما أننا نختار المجموعة من حولنا. ونركز على وضع الخرائط الذهنية للكيفية التي سوف نحقق بها دورنا كأشخاص مسئولين وقادرين، ونختتم دورة السنوات السبع الثالثة تلك عند احتفالنا بعيد ميلادنا الحادي والعشرين فقد أصبحنا الآن بالغين.

وتوضح عملية الحضور من خلال التجربة الشخصية أنه في ضوء المسار الطبيعي لطريق الإدراك ودورات السنوات السبع الثلاث أن سبب تجربتنا المادية الحالية لا يكمن في الظروف المادية الحالية، كما أنه لا يكمن في شكل تفكيرنا الحالي. فعن طريق إرشادنا في البداية لكيفية تنشيط حضورنا المادي ثم الصفاء الذهني تكشف عملية الحضور بشكل تجريبي أن دورة السنوات السبع الأولى العاطفية في الطفولة هي السبب الكامن وراء تجاربنا المقلقة الحالية.

فالبذور العاطفية التي يتم غرسها في البداية من خلال الإدراك الحسي خلال دورة السنوات السبع الأولى ينتج عنها متاعب مستمرة إلا إذا تم تكاملها بشكل واع. ومن هذه المتاعب المستمرة فإننا نقوم بتصنيع حالات رد فعل عقلية - أنماط تفكير - والتي تظهر بدورها في صورة حالات من عدم التوازن والتي نمر بها بشكل مادي. وفي هذا الكتاب فإننا نطلق على آلية البذور السببية "البصمات العاطفية".

ومن الرؤى المتعمقة التي تقدمها لنا عملية الحضور هو أنه من الناحية العاطفية منذ أن غادرنا دورة السنوات السبع الأولى لم يحدث أي شيء جديد. وبالرغم من أنه قد يبدوا أننا نتحرك يومياً في ظروف مادية وتجارب عقلية جديدة فعلى المستوى العاطفي لا يتغير أي شيء إلا إذا تكاملنا معه بشكل واع.

فمن الناحية العاطفية، فإننا نقوم كل سبعة سنوات بإعادة نفس الدورة التي طبعت في الجانب العاطفي خلال تجاربنا في أول سبع سنوات. فعندما نعلم أنفسنا أن نتعرف على التيار العاطفي الكامن الذي يسير خلال كل تجاربنا العقلية والبدنية فإننا ندرك أنه يبدو في الظاهر فقط أننا ننمو وأن لدينا العديد من التجارب المختلفة.

وعندما نصل لعمر الرابعة عشر يتركز انتباهنا وأهدافنا على الظروف المادية للحياة فنصبح في حالة نشوة عقلية تتركز على العالم الذي يهمنا. وكبالغين فإننا لا ندرك سوى السطح المادي للأشياء. ولأن العالم المادي، مع طبيعته التي تظهر في شكل دورات، يبدو أنه يتغير على الدوام ويبدو أنه جديد في كل لحظة، ولذلك نعيش في وهم من التغيير المستمر. ولكن هذا المظهر من التغيير المستمر هو خدعة العالم المادي كما أنه وهم كبير. ويطلق على براعة العالم المادي في الخداع هذه في الشرق كلمة "مايا".

وعن طريق إرشادنا لكيفية النظر فيما وراء الأشياء تكشف لنا عملية الحضور عن براعة العالم المادي في الخداع. ويتم ذلك عن طريق استخدام إدراكنا الحسي للنظر فيما وراء الظروف المادية والقصص العقلية التي نسردها لأنفسنا عنها وهناك سوف نرى المحتوى العاطفي للحياة. وسوف نحقق تلك الرؤية عندما نتيح لأنفسنا الإحساس بالجوانب في تجاربنا التي طالما قمنا بكبتها. وعندما نحقق تلك الرؤية. هذا الإدراك الحسي. سوف ندرك أننا جميعا وبدون وعي نقوم بإعادة الأنماط المتأصلة في الجانب العاطفي خلال الطفولة بلا كلل.

وينتج عن إعادة الأنماط العاطفية دون وعي تجربة "الحياة في الوقت". ثم ندرك حينها أنه لا يمكننا دخول إدراك اللحظة الحالية عن طريق "التخلص من ساعة اليد". ويعني ذلك إجراء تعديلات عقلية ومادية بحتة على ظروفنا الحالية. فنحن ندخله عن طريق تكامل التأثير النشط لتجارب الطفولة المقلقة على الجانب العاطفي.

ويمكننا الانتقال خلال عملية الحضور من تحديد الحالات المتكررة والثابتة التي تكشف عنها طاقتنا الشخصية والتي توضح لنا أننا نعيش بالفعل في الماضي ونقوم على الدوام بكتابة المستقبل الذي يكرر المحتوى العاطفي للماضي.

كما يكشف أيضا القيام بعملية الحضور أننا قد أصابنا موت عاطفي عندما اقتربنا من عمر السابعة، وهذه هي نقطة موت سببية والتي يجب أن ننتبه منها. فالأنماط العاطفية المكررة لدينا هي الحلم الذي يبدو حقيقيا في ظاهر الأشياء، وعندما نتعلم أن نرى ما وراء حالة الحلم تلك سوف نكتشف أمرا مذهلا وهو أن البالغين الذين يعيشون في نموذج مدفوع بالعقل، ثابت البدن، ونسقه المعرفي يقوم على الوقت هم "الأطفال الأموات".

ولا يعد موت الطفل في ذاتنا لكي نصبح بالغين مقبولين ضرورة ولكنه آلية للتكيف؛ فنحن نتظاهر فحسب أننا ميتين، ويرجع الأمر لنا أن نفر من قضبان السجن الإدراكي الذي صنعناه لأنفسنا للبلوغ ونحرر الطفل في ذاتنا من زنزانة التظاهر. وعن طريق اكتساب الخبرات اللازمة لإنقاذ براءتنا)إحساسنا الداخلي(فإننا نعد أنفسنا لدخول نموذج آخر تماما. نموذج يتفق فيه الإحساس الداخلي مع التجارب الخارجية في تناغم بناء على الحكمة المتوازنة.

ونحن نلجأ لعبارة "لا أعرف لماذا يحدث لي ذلك على الدوام" عندما يبدو أن أحد المواقف يتكرر المرة تلو المرة، أو قد نتساءل "لماذا يحدث ذلك المرة تلو المرة؟" وعن طريق الشروع في رحلة واعية في آليات الاتجاه الخفي لعواطفنا فإننا ندرك لماذا سمعنا أنفسنا وآخرين يقولون مثل تلك العبارات أو يطرحون مثل تلك الأسئلة. فإننا لا نتساءل عن ظروفنا المادية أو القصص المتكررة التي نسردها لأنفسنا عن هذه الظروف ولكننا نتساءل عن الحالة التي شعرنا بها عندما تحدث الأشياء في تجاربنا الحياتية. وتلك الحالة التي نشعر بها هي رد الفعل للدورات العاطفية للطفولة والتي تتكرر في تجاربنا الحالية، فيتكرر المحتوى العاطفي غير المتكامل لتجاربنا دائما ويتسبب في ظهور القلق العقلي والبدني.

وبمجرد أن ندرك أننا نقوم بإعادة خلق مستمر ولكن دون وعي للأصداء العاطفية للطفولة فإننا بذلك نخطو الخطوة الأولى نحو إيقاظ أنفسنا من حالة الحلم تلك. وندرك أنه إذا كنا نريد أن نبدأ التغيير الأصلي في جودة تجاربنا الحياتية فإنه لا جدوى من التدخل في ظروفنا المادية. ولفترة ما قد نقوم بالتلاعب بحكم العادة في هذه التجارب ولكننا سوف ندرك في النهاية أن مثل هذه الأنشطة والحركة والاضطراب هي المعضلة ولا تؤدي إلى أي شيء.

ومن أحد الأسباب التي تؤدي إلى بقاء التجارب العاطفية التي حدثت في أول سبع سنوات غير مستوعبة هو أن تجاربنا الإنسانية ليست عاطفية فحسب ولكن يوجد فيها أيضا مكونات عقلية وبدنية. ففي خلال دورة السنوات السبع الأولى تكون لدينا القدرة على التفاعل العاطفي ولكن قدراتنا العقلية والبدنية لم تنمو بالشكل الكافي للمشاركة في العملية التكاملية، ولهذا يتدخل العالم عندما نكون في حوالي السابعة ويركز على دور التعليم الرسمي ومن هنا يقوم بتجميد نمونا العاطفي. وإذا لم يفعل العالم ذلك فإننا لن نركز على تنمية قدراتنا العقلية والجسدية والتي تعد كلها ضرورية حتى نتمكن من التكامل في الوقت المناسب.

ولا تهتم عملية الحضور بصياغة "تجربة أخرى" لنا خارج التجارب التي نمر بها بالفعل، فإننا لا نطمح "للنعيم" أو "للاستنارة" فهدفنا هو الاعتناق الكلي لهذا وهنا والآن وليس التحرك ورائه أو البحث عن شيء آخر. فالعملية ترشدنا لكيف يمكننا أن نظهر في هذه التجربة هنا والآن، ويمكننا إنجاز ذلك بالإصغاء للتواصل الشعوري لبصمات عواطفنا، وهنا نكتشف كيف نستخدم الانتباه والهدف لإعادة إدراكنا للمكان الذي انتهى فيه نمونا العاطفي فجأة - إلى النقطة التي حجب فيها التظاهر الحضور.

وعن طريق تحقيق ذلك فإننا ندرك مدى الحاجة للرحلة المستهدفة والتي تتعدى الأوهام المادية والاضطرابات العقلية لكي تنشط وتبعث الحياة في الطاقات المسئولة عن الحركة الأصلية. وفي تلك الرحلة نسافر بوعي إلى الماضي عبر طريق الإدراك

ونوقف تأثير الشحنات العاطفية التي فرضتها دورة السنوات السبع على تجاربنا؛ وعندها نتخلص من تأثير صدمات الماضي وتوقعات المستقبل مما يتيح لبهجة وجمال الحاضر أن يظهرا، وتلك المهمة ليست مهمة يسيرة ولكن عندما نشرع فيها فسوف ندرك أنها أهم عملية بحث نقوم بها في حياتنا.

والقيام برحلة "للخلف" في الماضي ليس هو الوصف المناسب لتلك العملية ولكننا نفهمه فقط لأننا نعيش في عقلية الوقت الخطي ولذلك دائماً ما نرى أنفسنا نتحرك للأمام؛ وإلى أن نتمكن من تحقيق التكامل للماضي فإننا سوف ندور في حلقات تماماً مثل الجرو الذي يحاول الإمساك بذيله. وقد تكون الطريقة الأفضل لوصف الرحلة التي تحثنا عليها عملية الحضور هي أننا نبدأ في حركة "داخلية" تجاه الإدراك الاهتزازي.

ولقد غلبت على تجاربنا الصبغة البدنية ولسوف تبقى كذلك طالما أننا "نهتم" بكل شيء وعندما نكتشف كيف يمكننا اتخاذ خطوات إلى داخلنا فإننا نتحرك في الجانب العقلي ثم ننتقل للجانب العاطفي والذي يبعد خطوة واحدة عن الجانب الاهتزازي. وإذا لم نقم بشكل واع بتكامل الشحنات العاطفية لدينا فلن نستطيع تنمية قدراتنا على احتواء الإدراك الاهتزازي. ويمكننا استخدام العمليات البدنية والعقلية للدخول والخروج من الوعي الاهتزازي ولكن بدون التكامل العاطفي سوف نظل عاجزين من حيث التجارب الحالية للوعي الاهتزازي.

وتعد رحلتنا الداخلية عبر طريق الوعي رحلة مألوفة بالنسبة لنا فكلما رغبنا في التواصل مع مصدر وجودنا فإننا نقوم بهذه الرحلة بشكل مباشر. ولكي نرى ذلك على الواقع راقب طفلا وهو يصلي فأولا يقوم بالركوع على ركبتيه ويضع يديه معا (الجانب البدني)، ثم يتحدث (الجانب العقلي)، ثم نشعر بوقع كلماته البريئة في قلوبنا وتنشط حالتنا الشعورية (الجانب العاطفي) فرحلة العودة لمصدر الوعي عبر طريق الإدراك تبدأ من الجانب البدني إلى العقلي إلى العاطفي ثم إلى الاهتزازي.

ولا تقوم عملية الحضور بتعزيز إدراكنا بالطريق الذي اتخذناه عندما غادرنا براءة عواطفنا الطفولية ودخلنا عالم الكبار فحسب ولكنها ترشدنا لكيفية معاودة زيارة دورة السنوات السبع الأولى بهدف تحقيق التكامل للتجارب التي طبعت في الجانب العاطفي لدينا وإذا لم نرجع عبر طريق الوعي ونجلب السلام للطفل في داخلنا فإننا سوف نبقى بالغين غير متكاملين كما أننا لن نتمكن من تنشيط الحركة الأصلية في تجاربنا الحالية أو استعادة التناغم لحالتنا العقلية والبدنية.

وتقوم دورة السنوات السبع بتعديل نفسها باستمرار بما يتفق مع التسارع الحالي لتطورنا، فعلى سبيل المثال يمر بعض الأطفال اليوم بدورات قد تنخفض مدتها إلى ست أو حتى خمس سنوات كما نشهد انتقالهم من النمو العاطفي إلى النمو العقلي

في عمر مبكر، ولكن من أجل أغراض عملية الحضور فإننا نشير لهذه الدورات بدورة السنوات السبع.

وعندما نخوض عملية الحضور فإننا نقوم بعمل تكامل تدريجي لتأثير الشحنات العاطفية لدورة السنوات السبع الأولى على جودة تجاربنا الحالية وإعادة تلك العملية أكثر من مرة يؤدي إلى التخلص من هذه الدورات النشطة تماماً وذلك لأنه يزيل الحواجز الإدراكية الداخلية التي نتجت عن الموت العاطفي الذي أصابنا عندما وصلنا إلى مرحلة البلوغ.

وبمجرد التخلص من تلك الدورة تماما فإننا نقف على حافة الاحتمالات حيث يتلاشى الإدراك القائم على الماضي وتوقعات المستقبل وتحل محله لحظة الحضور الأبدية ثم تتبدد تجاربنا النشطة التي تقوم على الأقطاب ويندمج إدراكنا بشكلٍ واعٍ في المجال الاهتزازي الموحد.

ملحوظة: لا تقلق إذا لم تكن قد تمكنت بعد من تبين وجود دورة السنوات السبع في تجربتك فليس من الضروري أن تفهم تلك الدورة من الناحية العقلية حتى تتمكن من تكاملها فمن خلال عملية الحضور فإننا نتمكن من تكامل تلك الأنماط سواء تمكنا من فهمها من الناحية العقلية أو لم نتمكن من ذلك، فنحن نستطيع معرفة دورة السنوات السبع لدينا بشكل أفضل من خلال الرؤى وليس من خلال الفهم ونكتسب تلك الرؤى بمجرد أن نتمكن من تطوير القدرة على احتوائها.

ويتطلب احتواء مثل تلك الرؤى إبعاد انتباهنا عن ظاهر أحداث تجاربنا ومن ثم نصبح على وعي، من خلال تنمية الإدراك المحسوس، بالعواطف الكامنة التي تنساب عبر تجاربنا مما يتطلب تجميع إدراك اللحظة الحالية. وتدعمنا عملية الحضور لتحقيق ذلك بالسرعة المناسبة لنا، فعندما نتحلى بالصبر تتكشف كل الأشياء عند الحاجة إليها.

البصمة العاطفية

البصمة العاطفية هي المصطلح الذي نستخدمه في عملية الحضور لوصف الحالات العاطفية غير المتكاملة في اللاوعي والتي انتقلت إلينا من آبائنا أو من القائمين على رعايتنا فعندما وصلنا لعمر السابعة شرعنا في استئناف ما توقفوا هم عنده.

ومن النتائج التي لا يمكننا تفاديها لمرحلة الطفولة هي أننا جميعا نتسلم هذا الميراث العاطفي من آبائنا حتى نتمكن من القيام بدورنا في الجنس البشري فالتطبع بالبصمات العاطفية هو تكشف لعهد مقدس قطعناه على أنفسنا تجاه بعضنا البعض

ولذلك فهو ليس فعلاً وقع علينا من آبائنا ولا هو فعلاً سوف نوقعه على آخرين عندما نلعب دور الآباء ولكنه تجربة ندخلها معاً.

ويمكننا أيضاً أن ننظر لفترة السنوات السبع الأولى التي ينتقل فيها الميراث العاطفي من الآباء للأبناء كعملية متعمدة من "التحميل القدري" وذلك لأن محتوى دورة السنوات السبع الأولى العاطفية يضع نمطاً نشطاً يحتوي على إمكانيات ظروفنا العاطفية والعقلية والبدنية.

ويتم تحميل إمكانيات تجاربنا الحياتية بشكل اهتزازي خلال الأشهر السبع الأخيرة من حياتنا داخل الأرحام وعاطفياً خلال السنوات السبع الأولى بعد الميلاد وعقليا ما بين عمر السابعة إلى عمر الرابعة عشر وبدنيا إلى أن نبلغ عمر الواحد والعشرين. ويحدث كل بعد من أبعاد هذا التحول من خلال ما يشبه البصمة وهذه البصمة تصل في الأساس لأنظمتنا النشطة بالإدراك الحسي من خلال مجموعة من التجارب البدنية والعقلية والعاطفية التفاعلية.

ففي الأشهر السبع الأولى تطبع علينا هذه البصمة في الأساس من خلال الترددات التي نشعر بها في أرحام الأمهات. ويحدث ذلك عندما نشعر بدقات قلب الأم وتنفس الرئتين وضخ الدماء وحركة الجسد وصدى الصوت وما إلى ذلك، وفي السنوات السبع الأولى فإنها تنطبع علينا في الأساس من خلال التفاعلات مع والدينا والأسرة من حولنا وأيضاً من خلال تفاعلاتنا الشعورية مع كل جانب من جوانب البيئة من حولنا، وفي السنوات من سبعة إلى أربعة عشر يتولى المعلمون وتعاملاتنا في المدرسة ورفاقنا عملية وضع هذه البصمة من الناحية العقلية، ومن عمر الرابعة عشر إلى الواحد والعشرين يتولى رفاق الحب الأول وتفاعلاتنا مع بيئتنا المادية وضع هذه البصمة. وعندما نصل إلى عمر الواحد والعشرين تكون الإمكانيات النشطة لقدرنا قد بصمت فينا من الجانب الترددي والعاطفي والعقلي والبدني في نسيج تجاربنا متعددة الأبعاد.

وبينما "نعيش في الوقت" تطفو تلك التجارب التي تم بصمها فينا والإمكانيات النشطة على السطح بشكل مستمر في صورة مظاهر بدنية وعقلية وعاطفية تبدو لنا أنها تحدث جزافاً وبشكل عشوائي ومع ذلك فإنها ليست عشوائية أو جزافية على الإطلاق. ومن المؤشرات التي تحدد إلى أي مدى قد دخلنا في إدراك اللحظة الحالية هي الدرجة التي نرى بها مدى تكشف كل تجربة من تجاربنا على حدة.

وإذا كانت هذه البصمة تحدث بشكل ترددي في الأرحام فقد نتساءل لماذا نركز على تكامل الانطباع العاطفي الذي تلقيناه بين الميلاد وعمر السابعة فحسب، والإجابة هي أن تكامل كل من الانطباع الاهتزازي والعاطفي يتطلب الإدراك الحسي فإذا لم نتمكن من الإحساس بالاهتزازات فإننا لن نتمكن من تكاملها، وعندما نركز انتباهنا

على تكامل الشحنات العاطفية. وعندما نتمكن من أن نيسر لأنفسنا الإحساس بهذه الحالة النشطة دون وجود شرط. سوف نتمكن من إيقاظ وتنمية الإدراك الحسي.

وبمجرد تنمية الإدراك الحسي فإننا سوف نتوصل للقدرة الإدراكية للمشاركة الواعية في التكشف الاهتزازي. فحقاً فإن التوصل إلى إدراك اللحظة الحالية من خلال تكامل الانطباع العاطفي يؤدي بنا بشكل تلقائي إلى المجال الإدراكي الذي نتحد فيه بلا جهد مع ركب الرحلة المتجهة إلى التكامل الاهتزازي.

وإلى أن نتنبه إلى المرحلة التي نتمكن عندها من تعديل دورة السنوات السبع على المستوى العاطفي من خلال الإدراك الحسي غير المشروط فإننا نبقى أسرى فيها والشيء الذي يدعمنا لكي نتوجه في طريقنا بوعي ومسئولية هو إرادتنا لأن نتنبه للوعي بآليات مصائرنا المنطبعة فينا.

وفي هذه المرحلة فقط نتمكن من إعادة إرساء واستكشاف ما نراه الآن من الناحية المفاهيمية "إرادة حرة" وتصبح المشاركة الواعية في مصائرنا أمراً ممكناً عندما نتمكن من تكامل الاضطراب في الجانب العاطفي لدينا عن طريق تقليل الشحنات العاطفية. وبمجرد أن نتخلص من الانقياد للتجارب التعويضية التي تسوقنا إليها الشحنات العاطفية سوف نتمكن من استعادة تفاعلاتنا مع الجانب العاطفي بأقصى إمكانياته.

وبمعنى آخر، فإننا نتمكن من تولي مسئولية تجاربنا عن طريق إزالة الشحنات منها والتي تمكننا من الحياة بشكل عمدي فتحمل مسئولية جودة تجاربنا عن طريق تكامل الشحنات العاطفية هو الطريق لتحقيق الحرية الشخصية الأصلية.

ولا يصبح هذا المستوى من التكامل العاطفي ممكناً سوى عندما نتمكن من التحكم في آلامنا واضطراباتنا إلى الحد الذي نستطيع أن ننظر فيه إلى كل العواطف على أنها "طاقة في حالة حركة" بدلاً من أن ننظر إلى بعض العواطف على أنها تشكل تهديداً لنا ولذا يجب علينا تفاديها بينما ننظر إلى بعض العواطف الأخرى على أنها جذابة مما يدفعنا دون حساب لأداء أنشطة بسببها. وتعني تجربة تكامل العواطف الحقيقية أننا نتحرك فيما يتجاوز تفضيل بعض العواطف على بعضها الآخر فيؤدي التكامل التام للعواطف إلى حالة من الإحساس بالقبول في داخلنا حيث لا تكون لدينا بعض العواطف المقررة سلفاً نسعى إلى تجربتها.

تذكر أننا قبل أن نبدأ في إطلاق الأسماء على الطاقة. قبل أن "يهمنا" أمرها. كنا نخوض تجربتها من قبل في صورة "طاقة في وضع حركة" وكان ذلك قبل أن نحاول فهمها عندما كنا في الحالة التي تسبق الإحساس. وتعد العودة لإدراك اللحظة الحالية هي تعديل لإدراكنا والذي يستعيد علاقتنا المحايدة مع الطاقة ومن خلال هذه النقلة تصبح كل "الطاقة في وضع الحركة " هي الوقود للحركة الأصلية في جودة تجاربنا.

الشحنات العاطفية

من أهم خصائص الشحنات العاطفية هي أننا نرى أنها مقلقة وذلك لأنها طاقة محاصرة ومحظورة ومخدرة وتقع تحت السيطرة.

ولأن هذه الشحنات العاطفية معنا منذ مرحلة الطفولة فإننا نكون مخدرين تجاهها إلى حد كبير ومع ذلك تسبب مقاومتنا لحركة العواطف القهرية فينا الاحتكاك ويتولد عن هذا الاحتكاك الحرارة التي تتسرب للجوانب المختلفة من تجاربنا ثم يظهر انعكاس الحرارة الداخلية المشحونة والتي تجعل تجاربنا الحياتية جحيماً.

وحاليا فإن تجاربنا البشرية في حالة احتراق شديد. فإننا نشكل تجاربنا كما لو كنا نقوم بتسخينها للغاية ثم غليها ثم حرقها فإننا نقوم بالفعل بتسخين كل طعامنا وأيضاً ينتج عن العديد من السوائل التي نشربها من القهوة إلى الكحوليات الحرارة في تجاربنا الداخلية كما تسبب العديد من المواد التي ندمنها مثل السكر الحرارة داخل أجسامنا، وأيضاً فإننا نقوم بتصنيع السجائر كوسيلة لحرق وتسخين الهواء الذي نستنشقه ووسائل الانتقال الحالية لدينا لا يمكنها أن تتحرك دون الاحتراق.

ويعد هذا التسخين المستمر لتجاربنا البشرية هو صورة من الاحتراق الداخلي غير الواعي لدينا وتعزز مقاومتنا المستمرة لأن نصبح أصليين من لهب هذا الاحتراق، ولأننا نشعر براحة أكثر في التظاهر بدلا من الحضور فإننا نشعر براحة أكبر بالحياة في "عالم يحترق". ولأننا لا نستطيع أن ندرك الآليات النشطة لحرارتنا الداخلية فإننا لا نستطيع أن ندرك ما الذي تعنيه "الحياة في نيران الجحيم".

ويمكننا أن نطلق على الجانب الشعوري في الشحنات العاطفية تلك العديد من الأسماء ولكن القاسم المشترك بينها جميعاً هو الخوف والغضب والأسى، فالخوف والغضب والأسى هي تعريفات عقلية للحرارة التي تنبعث من الشحنات العاطفية للمقاومة ويرتبط فهم العلاقة بين الحرارة والشحنات العاطفية وأيضا تفهم أن الجانب العاطفي بشكل رمزي مع عنصر المياه ويمنحنا فهماً جديداً للعديد من التعبيرات في لغتنا التي تصف الأحمال العاطفية:

"في حرارة اللحظة"
تقدير الذات (الذات هي البخار)
"أشعر بحرارة في صدري"
"رأسي سوف تنفجر"
"أتنفس البخار"
"أفقد هدوئي"
"أشعر أنني في ماء مغلي"
"رأسي تكاد تنفجر"

وبغض النظر عن صورة الجحيم التي تنتج عن التجارب ذات الشحنات العاطفية يظهر هذا المأزق بطريقتين:

1. **المعضلة:** وهي أول نتائج الشحنات العاطفية فالمعضلة هي رد فعل إسقاطي سواء كان بدنياً أو عقلياً أو عاطفياً والتي نستخدمها لكي نحصل على انتباه الآخرين، هذا الانتباه الذي لم نتمكن بعد من أن نمنحه لأنفسنا.

ولدينا جميعاً عدداً من الأفعال المجربة التي تخيلناها عندما تم تثبيط سلوكنا الأصلي وذلك عندما تم حثنا على مقاومة التلقائية فينا وهذه الأفعال هي ردود أفعال.

فالطفل المبدع التلقائي المرح هو عبارة عن طاقة متحركة خالصة ولكي نتكامل مع عالم البالغين. مع "الحياة في الوقت" كما نطلق عليها في عملية الحضور. يبدأ أباؤنا والبيئة من حولنا في اقتلاع الكثير من تصرفاتنا التلقائية. وكجزء من البصمة العاطفية فينا فإننا نخضع لتجارب في الطفولة يتم فيها تثبيط سلوكنا الأصلي وإعادة تشكيله بشكل مناسب محسوب ويحدث ذلك لكي نصبح مقبولين اجتماعيا في عالم الكبار وبهذه الطريقة فإن حضور الأطفال يستبدل بتظاهر الكبار.

وبالرغم من أن السلوك التلقائي مثل الجري عارياً في مكانٍ عام قد يعتبر أمراً مقبولاً بالنسبة لطفل عمره عامين فإنه يصبح أمراً غير مقبولاً بالنسبة لطفل عمره ثماني سنوات كما أن العديد من المجتمعات تعتبره خرقاً للقانون بالنسبة لشخص عمره ثمانية عشرة عاماً. وسواء ما كان السلوك التلقائي يتطلب تهدئة فإن هذا ليس محل المناقشة الآن وذلك لأننا نركز الآن على نتائج تلك السلوكيات.

وغالباً ما يتم إعادة تشكيل هذا السلوك التلقائي عن طريق استخدام الآباء لكلمات مثل "توقف" و"لا" ولكن الأمر الذي لا ندركه هو أن النشاط الذي يكمن خلف السلوك التلقائي لا يتوقف مطلقاً عند فرض النظام عليه ولكنه فقط يتحول إلى شيء آخر فيصبح مقاومة نشطة تتضح في المعضلات المدروسة.

وتنجح المعضلات المدروسة في أن تجعلنا مقبولين في عالم الكبار بينما في نفس الوقت تحول حالتنا الأصلية إلى أمر غير مقبول بالنسبة لنا ويحفز هذا الرفض لذاتنا الداخلية صراع نشط ويتم إسقاط هذا الصراع وانعكاسه خارجياً في الأفعال العديدة التي نستحضرها للحصول على الاهتمام والقبول.

ويتبع هذا الرفض الذي نشعر به تجاه أنفسنا بالبحث عن الآخرين لكي يقبلونا بدلاً منا ثم نحاول جاهدين "استعارة" شعور القبول من هؤلاء الأفراد وتلك هي المواطن التي تلهم المعضلات في داخلنا فرغبتنا الكامنة في الحصول على الانتباه والقبول هي تعبير عن اشتياقنا لتخدير الاضطرابات والحرارة التي تبعثها الشحنات

العاطفية داخلنا . وتنبع المعضلات الاسقاطية من الاعتقاد الخاطئ أن هناك شخص ما "في الخارج" يمكنه أن يهدئ ويزيل هذا الاضطراب بدلاً منا .

وعندما ندرك أن بعض الجوانب في سلوكنا الأصلي لم تعد مقبولة ونقوم بتصنع بعض الأفعال للحصول على القبول فإن معيارنا لفائدة تلك الأفعال يعتمد على مدى الاهتمام الذي نحصل عليه من آبائنا وأسرتنا المقربة من جراء القيام بتلك الأفعال. وعادة فإن أي اهتمام حتى وإن كان اهتماماً غير مريح وله نتائج غير محببة يعد أفضل من عدم الاهتمام على الإطلاق وبذلك يقودنا مرجعنا السلوكي إلى كل من الاهتمام الإيجابي والسلبي.

ويمكن توجيه تلك الرغبة في الحصول على القبول والاهتمام بشكل إيجابي وإبداعي كما نجد في القيام بالعديد من الفنون الإبداعية ومع ذلك لكي نتمتع بالأصالة في أحد هذه الفنون يتحتم في البداية أن نتعلم أن نمنح أنفسنا الانتباه غير المشروط الذي نسعى إليه لدي الآخرين.

2. **المعالجة الذاتية . التخدير والسيطرة:** تعد النتيجة الثانية للشحنات العاطفية أيضاً نوع من سلوك المعضلات الذي ينبع من ردود الأفعال للاضطرابات الداخلية وبدلاً من أن يتم توجيهها خارجياً للآخرين للحصول على انتباههم يتم توجيه هذا السلوك داخلياً تجاه أنفسنا في محاولة منا للحد من الاضطرابات الداخلية لدينا وخلال عملية الحضور يطلق على هذا السلوك "المعالجة الذاتية" ويظهر في صورة التخدير والسيطرة.

وعندما تنشأ الظروف التي تؤدي إلى تسلل الشحنات العاطفية إلى الوعي ونبدأ في الشعور بالاضطراب داخلنا فإما أن نحاول تخدير تلك التجربة أو السيطرة عليها ولنبحث معاً في نوعي ردود الأفعال تلك:

التخدير هو اختلال وظيفي للجانب الأنثوي ومحاولة منا لتخدير إدراكنا للشحنات العاطفية فعلى سبيل المثال تستهدف الحاجة للكحوليات والاستخدام المستمر لها تخدير الاضطرابات وبذلك فإننا نقوم بإغراق حالتنا العاطفية الأصلية ولهذا فقد نستخدم تعبير "إغراق الأحزان" .

السيطرة هي اختلال وظيفي في الجانب الذكوري وهو محاولة لكسب القوة فوق الاضطرابات . قهر الاضطرابات . فتستهدف الحاجة للسجائر والاستخدام المستمر لها التحكم في الشحنات العاطفية فعندما نشعر أننا لا ندرك ما الذي يحدث ونشعر أننا قد فقدنا السيطرة عليه فإننا نلجأ للتدخين لأننا عندما نقوم بالتدخين فإننا على الأقل نعرف ما الذي يحدث: فنحن الآن ندخن سيجارة. وقدرتنا على البحث عن السيجارة وإشعالها وتدخينها يتيح

لنا أن نعيش في وهم أننا نسيطر على الشحنات العاطفية. ويعد الاعتياد على تدخين الماريجوانا أداة شائعة للمعالجة الذاتية وذلك لأنه يحقق كل من التخدير والسيطرة.

وتتراوح السلوكيات التي ترتبط بالتخدير والسيطرة بين الشكل الصارخ والشكل البسيط وإلى أن نتمكن من الحد من الشحنات العاطفية بشكل كبير فإننا نقوم بإجراء المعالجة الذاتية بشكل أو بآخر فبحثنا عن "السعادة" و"الحياة الجيدة" و"الحياة الميسرة" هي كلها سلوكيات ترتبط بالتخدير والسيطرة.

وعندما لا نلجأ لسلوكيات الإدمان أو سلوكيات العادة فإننا نكتشف على الفور الهوية الذاتية للشحنات العاطفية التي تكمن في عاداتنا وإدماننا وتكشف لنا الحالة الشعورية التي تنبع من الامتناع عن تلك الأشياء طبيعة وكثافة الشحنات العاطفية التي تقود المعالجة الذاتية التي نقوم بها.

فالإدمان، والذي هو شكل من أشكال المعالجة الذاتية، يوجد في مجالنا من خلال البصمات الاهتزازية والعاطفية والعقلية والبدنية ويعد تكامل الشحنات العاطفية هو العلاج الوحيد الأصلي الفعال للإدمان نظراً لأن أي عادة من عادات المعالجة الذاتية هي من آثار أحد المآزق العاطفية الداخلية.

ولن يكون التوقف عن سلوكيات المعالجة الذاتية دون تكامل الشحنات العاطفية المصاحبة له فعالاً ولن يتمكن من تحقيق أي شيء فعندما نركز على مظاهر الشحنات العاطفية بدلاً من التركيز على أسبابها فإننا لا محالة سوف نقوم باستبدال أحد سلوكيات المعالجة الذاتية بآخر ويطلق على ذلك "التحول".

مدى قدرتنا للوصول إلى تحقيق تكامل الشحنات العاطفية هو الفارق بين هؤلاء الذين يقدرون على "تحمل مسئولية" جودة تجاربهم وهؤلاء الذين "يحملون تلك الشحنات" والتي تظهر في تجاربهم.

وعندما يدخل أي أشخاص في مجال إدراكنا فقد لا يتضح لنا على الفور سواء كانوا يتحملون مسئولية جودة تجاربهم أو يتحملون الشحنات العاطفية ومع ذلك فإن ملاحظة سلوكياتهم على مدار فترة زمنية يكشف عن كل شيء فإن أي شخص يحمل شحنات عاطفية كبيرة سوف يظهر عاجلاً أو آجلاً معضلات بدنية أو عقلية أو عاطفية. وأيضاً فإنهم يلجئون للعادات والإدمان - وهي سلوكيات المعالجة الذاتية كوسائل للتخدير والسيطرة. ويمكننا قبول المجتمع للكحوليات والتدخين من القيام بالمعالجة الذاتية بشكل واضح دون الشعور بالانزعاج بشأن عدم قدرتنا على تكامل الشحنات العاطفية المقلقة.

ما وراء الإدمان والأمراض المزمنة

في سياق عملية الحضور فإن الإدمان والأمراض (الأمراض المزمنة) هما نفس الشيء فكلاهما تعبير خارجي عن الشحنات العاطفية غير المتكاملة في الجانب العاطفي.

وبالرغم من أننا لن نقوم بمناقشة أمراض الحساسية على وجه الخصوص فإننا ننظر إليها من نفس منظور الإدمان والأمراض المزمنة فالحساسية هي القطب النقيض للإدمان، فعندما نكون مدمنين فإننا ننجذب إلى تجربة معينة وعندما يكون لدينا حساسية من شيء ما فإننا ننفر من تجربة معينة ويرجع السبب في كلاهما إلى الشحنات غير المتكاملة.

وفي عملية الحضور فإننا لا نعرف الإدمان على أنه أمر نقوم به بشكل معتاد وخارج السيطرة فحسب ولكنه أيضاً نشاطاً عشوائياً ننجذب إليه عندما تواجهنا بواعث عاطفية محددة.

وتقدم لنا عملية الحضور التعليمات الفعالة للطريقة التي تؤدي بنا إلى القدرة على تحقيق التكامل لأسباب الإدمان والأمراض المزمنة وذلك بغض النظر عن منذ متى ونحن نشعر بها ومدى الشدة التي تتحكم بها في تجاربنا. ولا ترشدنا عملية الحضور لكيفية تحقيق التكامل بأن تعدنا "بعلاج" وذلك لأن العلاج هو محطة الوصول ولكنها ترشدنا لكيفية بداية رحلة داخلية مستمرة نحو التكامل العاطفي التام والذي يؤدي بنا بالتدريج إلى ما وراء إظهار تلك التجارب الخارجية.

ولا أحد منا يتمتع بحصانة ضد "الحياة بتوازن" بغض النظر عن مدى حدة الألم الذي نشعر به فالمسألة مسألة إرادة شخصية والتزام وتناسق وعندما نستهدف تنشيط الحضور وعندما يحتل ذلك الهدف بؤرة إدراكنا فسوف يحدث تكامل الشحنات العاطفية لا محالة.

وتوضح لنا عملية الحضور أن الإدمان سواء كان إدمان العقاقير الممنوعة أو الكحوليات أو الأطعمة أو الجنس أو المقامرة أو العقاقير الطبية المصرح بها هو سلوك معالجة ذاتية نقوم به لتخدير الشحنات في الجانب العاطفي والسيطرة عليها. وبدون المعالجة الذاتية فإن الإدمان لابد أن يؤدي إلى ظهور الأمراض المزمنة وعندما يتم التحكم في الأمراض بنجاح من خلال تعاطي العقاقير الطبية باستمرار فإن الحالة تتحول إلى الإدمان مرة أخرى فكلتا الحالتين هما تعبير عن الشحنات العاطفية غير المتكاملة. وسواء كان التعبير عن الشحنات العاطفية غير المتكاملة يظهر في صورة إدمان أو أمراض مزمنة أو حساسية أو خليط منها معاً فهذا يعتمد على ظروفنا الشخصية.

وعندما يتم تكامل الشحنات العاطفية بشكل كاف فلن يكون هناك أساس للإدمان أو الأمراض المزمنة، وبناءً على ذلك الإدراك البَسيطٌ فإن هذه العملية تأخذ ما يمكننا اعتباره موقف غير طبيعي وجدلي في استعادة التناغم لهؤلاء الذين يلجئون للإدمان أو العقاقير الطبية كوسيلة لتسكين والسيطرة على الشحنات، في الجانب العاطفي.

ولا نتوقع أن نتوقف عن سلوك المعالجة الذاتية لكي نبدأ عملية الحضور وحتى وإن كان من المستحب ألا نبدأ في ممارسة أنشطة خارجية إضافية والتي سوف تشكل معضلات، خلال عملية الحضور فإن إجبار أنفسنا أيضاً على الإقلاع عن سلوكيات الإدمان والتوقف عن العقاقير الطبية قبل بداية الرحلة لأول مرة ليس أمراً مطلوباً.

فالسلوك الإدماني ما هو سوى "أثر" وحتى هذه اللحظة فإنه يمثل لنا وسيلة ضرورية من وسائل المعالجة الذاتية وعندما نحاول التوقف عن المعالجة الذاتية قبل الحد من محتوى الشحنات العاطفية فإننا نجازف بالدخول في حالة من السلوكيات غير الواعية حيث يصبح من المستحيل الاستمرار في التزاماتنا الإجرائية. فعندما نصبح غير واعيين إلى حد كبير فإننا سوف ننسى "أدواتنا" ومن ثم سوف نشعر بالتخبط والإحباط وسوف ينتج عن ذلك أننا لا محالة سوف نعود إلى السلوك الإدماني بشكل أكثر كثافة من قبل بداية العملية. وبالطبع يجب، كلما أمكن، ألا نقوم بالمعالجة الذاتية عندما نقوم بتمرين التنفس اليومي والقراءة المطلوبة لكل أسبوع.

الاستشارات الطبية: بالنسبة للبعض منا الذين يعانون من الأمراض المزمنة لا يتعين عليهم القيام بتغيير العقاقير الطبية التي يتناولونها أو أي ممارسات طبية أخرى قررها لهم الطبيب عند بداية العملية فعليهم الاستمرار وفقاً لنصائح أطبائهم ولكن علينا مراقبة تأثير العقاقير الطبية عن كثب على تجربتنا عندما نتقدم في العملية. فإذا تغيرت الاستجابة للعقاقير فإن علينا استشارة الطبيب فوراً ونطلب إجراء الفحوص ومراجعة حالتنا ويرجع السبب في ذلك إلى أنه عندما تبدأ الشحنات العاطفية التي ترتبط بتلك الأمراض المزمنة لدينا في التكامل فإن علاقتنا بالعقاقير تقوم بنفس الشيء. وأحد الطرق التي يتضح بها ذلك هو عندما نبدأ في الشعور أن العقاقير التي نتناولها قد أصبحت قوية للغاية وعندها يمكننا أن نطلب إعادة تقييم حالتنا ومن ثم تقليل الجرعة التي حددها لنا الطبيب.

والسبب الذي لا ينبغي من أجله التوقف عن تناول العقاقير عند بداية عملية الحضور هو أننا لا نستطيع تغيير أي شيء عن طريق التلاعب بالآثار، فيعد الإدمان والأمراض المزمنة آثاراً ولذلك فإن سلوكنا الإدماني وعلاقتنا بالعقاقير الطبية هي أيضاً آثار وبدلاً من بذل الطاقة في إجبار أنفسنا على الإقلاع عن شيء ما سوف يكون من المفيد لنا أكثر أن نركز على تكامل أسباب تلك الحالة.

وبعد أن أوضحنا ذلك، فإنه لن يكون مفيداً من الناحية العملية الاستفادة من عملية الحضور إذا كنا مخدرين للحد الذي لا يمكننا من الالتزام بالمواد التي يتعين علينا قراءتها والاستجابات الواعية وتمرين التنفس. وفي ظل تلك الظروف فمن المستحب أن نبدأ في علاج تأهيلي للتخلص من السموم واستعادة المستوى اللازم من الصفاء الذهني للقيام بمتطلبات تلك العملية وعندما نكون مدمنين بشدة فإن العلاج التأهيلي يصل بنا إلى حالة "التعافي" والتي يستقر فيها مستوى الفهم الإدراكي لدينا.

وعلى كل حال فلنكن أمناء مع أنفسنا فإن الحالة غير المستقرة التي نشير إليها بكلمة "في مرحلة التعافي" هي حالة من الإحباط المستمر فيطلق عليها التعافي لأنها حالة من الأفعال المستمرة والتي تم تصميمها لإخفاء أسباب المشكلات عن وعينا. ومع ذلك فإن حالة التعافي تمكننا من التصرف بشكل أكثر وضوحاً وبالتالي أكثر تنظيماً، ولذلك بمجرد أن نستكمل التأهيل العلاجي فمن المستحب أن نبدأ عملية الحضور مباشرة حتى نتمكن من اتخاذ الخطوات الضرورية لتكامل أسباب تجاربنا.

وعند استكمال عملية الحضور بأفضل ما يمكننا سوف نبدأ في تكامل الشحنات العاطفية وأيضا فإننا سوف نتزود بالأدوات الإدراكية التي تمكننا من الحياة بطريقة تؤدي إلى التكامل المستمر للشحنات العاطفية وبمجرد أن نبدأ في تلك الرحلة سوف نتمكن من استعادة التناغم لتجاربنا بشكل تدريجي. ويعتمد الوقت الذي سوف نستغرقه لاستعادة هذا التناغم على العديد من العوامل ومنها قدرتنا على النمو العاطفي ومستوى الإدراك الشعوري الحالي لدينا والفترة التي وقعنا فيها تحت سيطرة الإدمان أو الأمراض المزمنة وطبيعة الدرس الذي نسعى لتعلمه من خلال التجربة وإلى أي حد نرغب في أن نظل أسرى لعقلية المنتصر والضحية ومدى قدرتنا على القيام بأعمال التكامل.

وكلما تمكنا من تكامل الشحنات العاطفية بشكل أكبر كلما قلت حدة الأمراض التي نشعر بها وقل احتياجنا للعقاقير الطبية. وفي مرحلة ما، إذا كنا نتعاطى الكحوليات، فإنها سوف تتحول بالنسبة لنا إلى زيت الخروع، وإذا كنا مدمنين للتدخين فسوف يتحول التدخين إلى غاز الأمونيا، وإذا كنا مدمنين للأفيون فسوف يتحول إلى أحماض. فهذه الأساليب من المعالجة الذاتية لا تأتي بهذا التأثير المحبب المهدئ سوى عندما نتطلب ذلك أما إذا أصبحنا لا نتطلب ذلك فإن بهجتها تصبح أمراً كريهاً كما أن الراحة التي تقدمها لنا تنقلب إلى اضطرابات.

وبمعنى آخر كلما ازداد حضورنا في تجاربنا البدنية والعقلية والعاطفية كلما ازداد شعورنا بحقيقة ما تفعله بنا العقاقير فليس هناك شيء ممتع في تناول المواد السامة التي تجلب لنا آثاراً جانبية تتطلب المزيد من المواد السامة لمعالجتها ولا يبدو هذا السلوك مفيد لنا سوى بسبب الاضطرابات التي نعيشها في الجانب العاطفي لدينا.

ومن الضروري أن نفهم أننا عندما نستخدم كلمة "مطلوب" فإننا لا نضفي الشرعية على هذا السلوك ولكننا نعترف أننا ننخرط في هذا السلوك لأننا نشعر بالمعاناة ولم نتمكن من التوصل لحل لها وعن طريق تكامل الشحنات العاطفية التي تؤدي بنا إلى عدم التوازن فإننا نقضي على الأساس الذي يدعم هذا السلوك.

فإذا كنا نقوم بالمعالجة الذاتية أو نستخدم العقاقير الطبية لفترة طويلة فمن المستحب أن ندخل تلك العملية مستهدفين أن نقوم بتكامل أسباب تجاربنا المقلقة دون الانشغال الشديد بآثارها. ومثل الأشخاص الذين يعانون من الإدمان فقد نشعر بالخزي والذنب وهذا أمر طبيعي ولكنه غير ضروري فإننا نلجأ لأساليب المعالجة الذاتية تلك لأن أنظمة الرعاية الصحية في المجتمع ليس لها وجود مادي كاف أو تتمتع بالوضوح الذهني أو النضج العاطفي بما يكفي لكي توضح لنا كيف يمكننا تكامل بصماتنا العاطفية. وعلى كل حال فإن هذا ليس مبررا للوم المجتمع للحالة التي نحن عليها فالإدمان هو تجربة معالجة ذاتية نمر بها وتخضع تجاربنا للتغيير وعند تحملنا لمسئولية تجاربنا فإننا نعزز من قدرتنا على تغييرها.

وأيضاً من المستحب خلال عملية الحضور أن نمنح الإدمان الذي مارسناه لوقت طويل فترة زمنية طويلة للتكامل. فعادة ما تقوم برامج معالجة الإدمان بإقناعنا أننا سوف نظل مدمنين إلى الأبد ويؤكدون على أنه إذا لم نحضر اجتماعات مجموعات الدعم بشكل مستديم فأننا سوف نتهار ونعود للإدمان مرة أخرى ولأن مجموعات الدعم لا تشكل أي قيمة لنا عندما نرغب في تكامل الأسباب فإن الاعتقاد بأنه مقدر علينا الحياة في يأس يصبح نبوءة تتحقق ذاتياً. ولكن هذا الأمر غير حقيقي وعندما نعتنق مثل هذا الإدراك كحقيقة فإننا نحول إدماننا بشكل غير واعي من إدمان أحد المواد إلى الاعتماد على لقاءات مجموعات الدعم فنصبح مدمنين لمجموعة الدعم ويصبح اعتمادنا على المجموعة هو بمثابة المرض المزمن بالنسبة لنا.

وتدعونا عملية الحضور لتحدي هذا الاعتقاد الانهزامي الذي يؤدي بنا إلى سجن أنفسنا لا محالة في عقلية الضحية، تلك العقلية التي يدعمها ويحافظ على استمرارها لقاءات المجموعة اللانهائية. كما أنها تدعو من يحضرون تلك اللقاءات لمراقبة كيف أن المدمنين الذين يحاولون الامتناع عن الإدمان والتعافي يحولون سلوكهم الإدماني إلى جانب آخر من جوانب تجاربهم مثل قيام الذين يتعافون من إدمان الكحوليات إلى التدخين بكثرة أو قيام الذين يتعافون من إدمان التدخين إلى تناول الطعام بشراهة أو قيام الذين يتعافون من إدمان الهيروين إلى إدمان مسكنات الألم وتصبح كل هذه التحولات وسيلة لإخفاء الأسباب بدلاً من أن تكون وسيلة لاكتشاف الأسباب.

ويؤدي التعافي . وهو طريقة في الحياة تم تصميمها لإخفاء الشحنات العاطفية بشكل مستمر . إلى الحياة في يأس تام بينما يؤدي الاكتشاف . وهو اعتناق الشحنات

العاطفية بشكل واع من خلال الإدراك الحسي واستخدامها كوسيلة لتحقيق النمو العاطفي - إلىٍ إدراك اللحظة الحالية والحضور. وكما يحدث مع العقاقير تنخفض الحاجة لحضور لقاءات مجموعات الدعم بالتناسبٍ مع مدى ما نحققه من تكامل الشحنات العاطفية حتى تتوقف تلك الحاجة تماماً فالإدمان ليس حكماً أبدياً على مدى الحياة فهو تجربة والتجارب تتغير.

وتدعونا عملية الحضور إلى التفكير في احتمال أن نكون على حافة تطور هائل في الرعاية الصحية فبدلاً من أن نهرع للآخرين للحصول على الرؤى فيما يتعلق بحالاتنا والتطلع إلى شخص ما لبداية التغيرات المطلوبة للتكامل فإنها تدعونا لأن نرى أن كل تلك القدرات موجودة بالفعل في داخلنا.

وإلى الآن كان النسق المعرفي للخطوات الاثنا عشر الخاصة بتحقيق الإدراك للوعي ضرورياً ولذلك تم وضعه هنا فهو يمكن العديدين من اجتياز المياه بدلاً من الغرق ومع ذلك فإن لدينا أرضية صلبة نقف عليها في الحضور وإدراك اللحظة الحالية فإرساء علاقة تجريبية مع الحضور هو الأرض الصلبة التي تقوينا لكي نقف على الأرض الجافة مرة أخرى. وتعد تلك الإمكانية التي علينا التفكير فيها هي الخطوة "الثالثة عشر". وهي خطوة لا تتحقق عن طريق التحرك للخارج في العالم ولكنها تتطلب العودة لأنفسنا.

وبالطبع فإن هذا لا يناقض التجارب التي أوصلتنا لتلك المرحلة فإننا نعترف بها كجزء ضروري لنمونا ولكن مثل أي رحلة أخرى إذا لم نقم برفع أقدامنا من الخطوة التي نقف عليها حالياً فإننا لن نتمكن من وضعها على الخطوة التالية. وهي الخطوة التي تدعونا للانتقال من التعافي إلى الاكتشاف ومن الخضوع والقبول بالمأزق الذي نعيش فيه إلى إمكانية تكامل أسباب محنة الإدمان أو الأمراض المزمنة التي نمر بها.

كما تدعو عملية الحضور من يعانون من الأمراض المزمنة غير القابلة للشفاء والتي قد تكون مميتة لتحدي التصورات الحالية لمجتمعات المعالجات الإخلافية والنفسية فعندما نتصور أن ما نعاني منه غير قابل للشفاء لمجرد أن الأطباء قد أخبرونا بذلك فإن ذلك لا يتعدى كونه اعتقاداً وبلغة الأصالة فإن كلمة "غير قابل للشفاء" تعني "لا أعرف ما الذي يمكنني عمله من أجلك" ومع ذلك فإن الأطباء يستخدمونها عندما يعنون "إنك سوف تموت لا محالة وليس هناك شيء أستطيع أنا أو أنت أو أي شخص آخر فعله حيال ذلك" فعليك أن تتحدى كل المعتقدات وذلك لأنها لا تنظر للحياة سوى بشكل سطحي للغاية.

ولمهنة المعالجة الإخلافية قدرة هائلة على احتواء أعراض الصدمات البدنية والسيطرة عليه وتسكينها، فعلى سبيل المثال إذا تعرضنا لحادث سيارة ولحقت بنا

إصابة بدنية أو إذا تصاعدت أعراض أحد الحالات المرضية أو الإدمان للحد الذي تستحيل معه الحياة يصبح من الضروري التوجه للأخصائي الطبي فهؤلاء الأخصائيون لديهم الدراية بكيفية معالجة العظام وتقطيب الجروح ويعرفون كيفية تسكين والتحكم في الأعراض البدنية والعقلية والعاطفية للوصول إلى استقرار الحالة.

ومع ذلك إذا كنا نستهدف تكامل أسباب الشحنات العاطفية التي تؤدي بنا بشكل غير واعي لإظهار التجارب التي تضعفنا بدنياً وعقلياً وعاطفياً فإن الممارس الطبيً ليس هو الشخص المناسب الذي ينبغي أن نتوجه إليه ويرجع ذلك لأن تدريب الممارسين الطبيين يحثهم على البحث عن التفسيرات البدنية لكل الحالات المرضية حيث تنحصر خبراتهم في علاج الآثار وليس الأسباب. ولا يستطيع عدد كبير من أفراد المجتمع الطبي التقليدي أن يفهم أسباب الإدمان والأمراض المزمنة فهم يركزون على محاولة احتواء الإدمان والأمراض المزمنة بالعقاقير والعلاجات.

وتخطو عملية الحضور خطوات واثقة في اتجاه جديد فهي توضح للجميع ممن يرغبون في الغوص في أعماق عواطفهم أنه عن طريق التزامنا المخلص برحلة التكامل العاطفي فإننا نكتشف أسباب الإدمان والأمراض المزمنة. وعلى نقيض العقاقير والمستحضرات الطبية والعمليات الجراحية غير الضرورية والتي تعد الطريق الأيسر فإنها ليست طريقاً سهلاً أو سريعاً فالتكامل العاطفي يثير تحدي العالم الذي يعاني من عدم النمو العاطفي والتخبط الذهني والتشتت البدني، ومع ذلك وبقدر ما هو أمر مثير للتحدي فإنه أفضل من الاعتماد على لقاءات مجموعات الدعم كما أنه أفضل من الحياة مع اضطرابات المرض البدني والذي يلازمه مشكلات الأعراض الجانبية للعقاقير؛ فتزودنا عملية الحضور بما يمكننا من يتجاوز تلك المشكلات المقلقة.

وفي التحليل النهائي وبغض النظر عن الشكل الذي قد يتخذه فإن الإدمان هو ابتلاء مزمن كما أن الابتلاء المزمن هو إدمان ولكن مازال المجتمع يفترض أن أسباب الإدمان ترجع إلى الفقر والخمول ونقص التعليم وضعف الشخصية وضغوط بائعي المخدرات. وتلك "الأسباب" المزعومة للإدمان ما هي سوى آثار له ولذلك لا يمكنها أن تكون أسباباً، فسبب الإدمان هو عدم التكامل العاطفي وعندما ندرك ذلك سوف نتمكن من التحرر منه.

وبناء على مدى حدة الحالة التي نعاني منها فقد نحتاج إلى القيام بعملية الحضور عدة مرات لكي نتمكن من تكامل الأسباب في الجانب العاطفي وقد يستغرق التوصل لهذا التكامل عمرنا كله ولذلك ليس علينا الاستغراق في التفكير في طول الفترة التي سوف تستغرقها تلك العملية.

ليس أمامنا سوى خيارين لا ثالث لهما وهما إما أن نشرع في رحلة في داخلنا على طريق الإدراك ونتحمل مسئولية تجاربنا أو أن نسرع في رحلة للخارج عبر طريق الإدراك في سلوك مستمر غير فعال يحاول التعويض عن الحالة العاطفية مع الاعتماد على الآخرين وزيادة المواد التي تدمنها.

وعند شروعنا في رحلة في عملية الحضور لأول مرة فإنها سوف ترشدنا لفن الاستجابة للشحنات العاطفية فنصبح بمثابة مجموعة الدعم لأنفسنا. كما تساعدنا المرة الأولى على بداية التكامل لحالة الشحنات العاطفية الكلية لدينا ولذلك من المستحب عند بداية تلك العملية للمرة الثانية أن نستخدم قوة إرادتنا وفطرتنا بأن نبدأ في تخليص أنفسنا من سلوكيات وطقوس سلوكنا الإدماني فعلينا أن ننحي جانباً بشكل تدريجي ومتعمد ما نقوم به من حلول.

وينتج عن الحد من أو إيقاف سلوك المعالجة الذاتية الذي نقوم به أن الشحنات العاطفية التي ترتبط بهذا السلوك تظهر بشكل تلقائي في الوعي ثم نقوم بشكل واع باستخدام تلك المشكلات التي نشعر بها من خلال التنفس واستخدام الأدوات الشعورية والرؤى المقدمة لنا خلال هذا الكتاب وعندما نصبح على وعي بهذه العلامات العاطفية فإننا ننمي القدرة على التواجد مع هذه الأصداء الشعورية المقلقة.

وعندما نقوم بعملية الحضور للمرة الثانية سوف تصبح لدينا الخبرات التي حصلنا عليها من القيام بها قبل ذلك، فقد نتداعى ونسقط على مدار الطريق وعلينا أن نتوقع ذلك فإننا لا نكتسب القدرة على الاستجابة لاضطراباتنا في الحال عبر قرارات عقلية ولكنها تنمو تدريجياً من خلال التطبيق المستمر ولذلك لا يهم أن نتداعى أو نسقط ولكن ما يهم هو قدرتنا على الوقوف مرة أخرى والاستمرار. وبعد القيام بالعملية للمرة الثانية علينا أن نحصل على فترة راحة لمدة ثلاثة أسابيع ثم نعاود العملية مرة أخرى.

وكلما تكررت مرات قيامنا بتلك العملية فإننا نقوي أنفسنا لكي نتمكن من الإبحار للداخل بشكل أكثر عمقاً فأول مرة في هذه العملية غالباً ما تكون في الأساس عبارة عن خبرة لزيادة الإدراك البدني وفي المرة الثانية فإننا نشهد المزيد من الصفاء الذهني أما في المرة الثالثة فإننا نتمكن من توسيع قدرتنا على التكامل العاطفي.

وعندما نبدأ تلك الرحلة فإننا ندرك أن أحداث الماضي. كل تفاصيل تلك الأحداث . قد أدت بنا إلى إدراك اللحظة الحالية فندرك أن إحساسنا بالذنب والخزي والندم السنوات التي قضيناها في المعالجة الذاتية يقوم على سوء التفسير فالسلوك الإدماني والأمراض الحادة لا تعكس من نحن ولكنها تجارب نمر بها فبمجرد أن نتلقى الرؤى التي تقدمها لنا تلك التجارب فإننا أيضا نحصل على القدرة على التغلب عليها والتحرك تجاه تجارب أخرى جديدة.

وعندما نقترب من إدراك اللحظة الحالية فإننا نشعر بالامتنان المتزايد لكل جانب من جوانب رحلتنا وخاصة الجوانب الشاقة. فماضينا يكشف عن نفسه كنقاط انطلاق تؤدي بنا إلى إدراك اللحظة الحالية.

العواقب بدلاً من النتائج

غالباً نحن لا نقول ما نعنيه أو نعني ما نقوله فعلى سبيل المثال عندما يتحدث العديد منا عن الثراء فإننا نعني المال وعندما نتحدث عن الصحة فإننا نعني المظهر الجيد وعندما نتحدث عن الفرحة فإننا نعني السعادة.

وهناك فارق شاسع بين تجربة الثراء والصحة والفرحة وبين المال والمظهر الجيد والسعادة. فالأشياء السابقة هي أشياء شاملة أما الأشياء اللاحقة فهي أشياء استثنائية.

فالثراء هي أن نكون ممتنين لكل التجارب البدنية والعقلية والعاطفية والتي تنساب تجاهنا وبعيداً عنا وتنبع الثراء من إدراك أننا نحصل دائماً على ما نطلبه بالضبط لتكامل ونمو تجاربنا.

وتنبع الصحة عندما نتواجد في كل جانب من جوانب تجاربنا البدنية والعقلية والعاطفية بالاستجابة الواعية لأسبابها فالصحة تنبع من خلال المسئولية.

والفرحة هي الحالة التي تنشأ عندما نتيح لأنفسنا تجربة كل ما يتكشف لنا دون إصدار الأحكام فهي تنبع عندما نتواجد دون شروط.

وعلى النقيض فإن المال لا يمثل سوى جانب ضئيل من طاقتنا وعندما لا يعنينا سوى المظهر فإنه يقتصر على الطبقة الخارجية أما السعادة فإنها تتطلب أن "يحدث هذا أو ذاك" أو لا يحدث.

ولا تهتم عملية الحضور بمدى قدرتنا على تجميع المال أو قدرتنا على الظهور بمظهر ممتاز أو الوصول للسعادة ولكنها وسيلة لإعداد حديقة تجاربنا لزراعة ورعاية وإخراج ثمار إدراك اللحظة الحالية وهو إدراك لماهية الثراء والصحة والفرحة الحقيقية.

وبسبب رغباتنا المستمرة فإننا قد ندخل تلك الرحلة بأهداف محددة وحصرية وهذا أمر طبيعي ومع ذلك فإن هذه العملية لا تتعلق بإشباع رغباتنا المحددة ولكنها تتعلق بتوسيع إدراكنا حتى نتمكن من الاستقبال الواعي لما نطلبه لكي نتمكن من بداية التكامل العاطفي. وهي تتعلق بالتوصل إلى إدراك أنه إذا كان هناك شيء ما

يحدث لنا فإنه هو الشيء المطلوب كما أنها تتعلق أيضاً باعتناق حقيقة أن تجاربنا التي تتكشف كما هي تماماً هي تجارب صالحة دائماً.

وقد لا يبدو أننا نرغب فيما يتكشف لنا حالياً في تجاربنا ولكن حقيقة أن هناك شيء ما يتكشف تؤكد أنه بالفعل أمر مطلوب وفي سياق هذا الكتاب فإننا نعرف "المتطلبات" بأنها تحدث بغض النظر عما نعتقد أننا نرغب فيه وبمجرد أن ندرك ذلك فإن علينا أن نختار إما أن نستجيب أو نبدي رد الفعل.

وعندما نتحرك خلال عملية الحضور فمن الطبيعي أن نتوقع "النتائج" فقد نشأنا في عالم يرى أن كل جانب من جوانب التجربة هو وسيلة لغاية حيث تخضع كل عواقب الأنشطة التي نقوم بها لشكل من أشكال القياس. ولذلك فإننا لا نعرف كيف نتصرف دون شروط ولذلك أيضا فإننا نراقب تقدمنا بشكل طبيعي ونقوم بقياس نجاحنا خلال هذه العملية بانتظار إشباع رغباتنا من خلال ظروفنا حتى وإن طلب منا ألا نفعل ذلك.

علينا ألا ننشغل كثيراً بالنتائج لأننا في الأساس لا نعرف أين نبحث عنها أو ما الذي ينبغي أن ننظر إليه لكي نرى العواقب الحقيقية لعملية الحضور ولذلك فإننا لا محالة سوف نقوم بتفقد الجوانب غير الصحيحة في خبراتنا بحثاً عن إشارات تدلنا على التقدم الذي نحرزه.

وفي هذه العملية ليست هناك معايير موحدة لقياس مدى النجاح الذي نحققه سوى التغيرات غير المتوقعة وغير المتعمدة في خبراتنا، فما نتطلبه دائماً ما يأتي إلينا كأمر غير متوقع وغير متعمد، فتؤدي التوقعات الوهمية والتي تتعلق بإشباع رغباتنا إلى إضعاف جهودنا وترسيخ شكوكنا.

واقع الأمر هو أن ما نعانيه من الشحنات العاطفية غير المتكاملة هو ما يدعونا للبحث عن النتائج. والمحكات التي نستخدمها لتحديد مدى نجاحنا. فمهما اعتقدنا أننا نختلف عن الآخرين فإننا في الواقع نبحث عن نفس الشيء طالما أننا جميعاً نعاني من الشحنات العاطفية غير المتكاملة. فنحن جميعاً نرغب في أن نشغل الفجوة الكبيرة التي نشعر بها في قلوبنا ولهذا فهو من الطبيعي أن نحاول قياس مدى تقدمنا بمقدار التحسن الذي نشعر به ولكن علينا أن نتذكر أن هذه العملية لا تتعلق بمدى شعورنا بالتحسن ولكنها تتعلق بتحسن طريقة الشعور ذاتها والتي يستتبعها الشعور بالعواطف التي طالما قمنا بكبتها.

ولا تهتم عملية الحضور بإشباع الرغبات التي تنبع من الشحنات العاطفية غير المتكاملة فتلك الرغبات لا يمكن إشباعها مطلقاً، فلن نتوصل إلى حل للشحنات العاطفية غير المتكاملة إذا كنا نحاول تهدئتها، فهذه العواطف سوف تستمر طالما استمرت محاولات تغذيتها.

كما أن عملية الحضور لا تتعلق بإشباع الرغبات عن طريق تغذية تلك الرغبات ولكنها تتعلق بإيجاد الحلول للنهم الداخلي اللانهائي من خلال تكامل أسبابه.

وبعد أن أوضحنا ذلك فإن إدراك أن "هناك شيء ما يحدث" كعاقبة لهذه العملية أمر ضروري فعن طريق اتباع التعليمات التي نتلقاها عبر رحلتنا فإننا نتلقى تأكيدات تجريبية مستمرة أن هناك شيء ما يحدث بالفعل.

ويأتي هذا التأكيد من منطلق أن هذه العملية عملية سببية ولذلك فإنها تؤثر على خبراتنا ومع ذلك فإن العاقبة الأولى لهذه الرحلة ليست في أن نشعر بالتحسن وأن الأمور ستكون أيسر بالنسبة لنا. ومهما اعتقدنا أننا مستعدين من الناحية البدنية، ومهما اعتقدنا أن لدينا مرونة ذهنية، ومهما اعتقدنا أننا نتمتع بالنضج العاطفي فعندما يظهر الإدراك بالأسباب العاطفية فإننا سوف نشعر به.

وهذا الشعور هو الذي نهرب منه من خلال سلوكيات الإدمان والسيطرة والتخدير فمواجهة الأشياء التي نهرب منها لا يمكن أن تكون أمراً محبباً بالنسبة لنا: فالشعور بهذه الحالات العاطفية ليس هو ما نرغب فيه بالرغم من أن ذلك هو الأمر المطلوب بالنسبة لنا.

ومنذ أن تخطينا مرحلة الطفولة اتخذنا من قدرتنا على كبح جماح تطلعاتنا العاطفية مقياساً لإنجازاتنا فعندما لا نتمكن من كبح جماح هذا النهم الداخلي المضطرب فإننا نفترض أننا لا ننجز أي شيء.

وفي الماضي، قد نكون حاولنا إيقاف هذا النهم الداخلي عن طريق تعديل حالتنا البدنية من خلال الصيام وممارسة التمرينات الرياضية أو عن طريق العقاقير الطبية أو إدمان المعالجة الذاتية وقد نكون حاولنا إيقاف تطلعاتنا من خلال الإفراط في الطعام أو الجنس أو العمل أو الأنشطة الخيرية. وقد نكون حاولنا التأثير على حالتنا الذهنية المضطربة من خلال أساليب التحكم في العقل والتنويم المغناطيسي والتفكير الإيجابي وقد يكون لدينا عدد هائل من كتب المساعدة الذاتية وقمنا بالالتحاق بالمصحات وقمنا بحضور ورش العمل وشاركنا لساعات أو حتى لسنوات في العلاج اللفظي أو أشكال العلاج الأخرى. ومع ذلك فإن كل هذه التوجهات الخارجية لم تجلب لنا أي "نتائج" دائمة على الإطلاق فتأثيرها لا يعدو أن يكون مجرد مظهر زائف حيث تبدو فقط أنها تساعدنا عن طريق إخفاء إدراكنا بالأسباب بشكل مؤقت. وتلك الأساليب مثلها مثل السير على الماء - مجهد ولا يؤدي إلى شيء - فهي غير قادرة على تحقيق أي تأثير دائم.

وقد نبقى في حالة التعافي لفترة طويلة من خلال بذل الجهد المستمر ومع ذلك عندما نتعثر فإننا ندرك هشاشة هذه الحالة العاطفية. "فالمدمن المتعافي" يظل في مخاطرة العودة للوقوع في الإدمان حتى بعد مرور ستين عاماً من الإقلاع عن

الإدمان وذلك لأن مسألة التعافي هي عبارة عن الخضوع للسلام الزائف الذي يوفره اليأس التام.

فالتعافي ليس هو الاكتشاف وبدون الاكتشاف الحقيقي لن يكون هناك تحول سببي.

فيركز التعافي على الآثار بينما يركز الاكتشاف على الأسباب، فنحن لا نستطيع التأثير على الأسباب عن طريق التلاعب بالآثار فلا ينجم عن التركيز على التعافي سوى خداع الذات باليأس التام. أما عملية الحضور فإنها تبحث عن الأسباب وذلك لأنها تعرف أنه عند التأثير على الأسباب فإن التأثير يحدث من تلقاء نفسه ويصبح التحول دائماً.

ولهذا فعملية الحضور لا تهتم بالنتائج ولكنها تهتم بالعواقب.

ولأنه لا يمكننا ضمان النتائج فإن عملية الحضور تهتم بما نطمح إليه من مخرجات وليس ما يحدث في الواقع، فالنتائج متدرجة ولذلك فإنها تتضمن البحث عن الاعتراف والقبول ويتم قياسها عن طريق التوقف المؤقت عن النهم الداخلي وليس إيجاد حل له.

وعلى النقيض، فإن العواقب أثر ولذلك لا يمكن تفاديها، فالعواقب تتكشف كاستجابة مباشرة وكتأثير سببي لعملية الحضور، فحقاً إن كل شيء في تلك العملية سببي ولذلك تدعونا عملية الحضور أن نتخلى عن عقليتنا التي تتوجه للنتائج ونتبنى عقلية تتوجه إلى العواقب.

ولن تكون عواقب الدخول في الجانب العاطفي لدينا وتكامل الشحنات العاطفية من خلال التنفس المتصل وتحفيز الصفاء الذهني وإثارة الإدراك الشعوري هي ما نتوقعه في البداية، ولكن على النقيض سوف تكون عواقب غير متوقعة! فتجربة الإدراك النشط للشحنات العاطفية لن تكون تجربة مرغوبة بالنسبة لنا لأننا لن نشعر بشعور جيد في البداية وذلك لأنها تؤثر على تجاربنا بطرق واقعية للغاية وعليك فقط أن تفكر في وقع كلمة "تأثير شديد" عليك.

فالسبب الرئيسي الذي يحول بيننا وبين تجربة الصفات الاهتزازية للفرحة والثراء والصحة في الوقت الحالي هي الشحنات العاطفية غير المتكاملة.

فالشحنات العاطفية هي عبارة عن عوائق في الجانب العاطفي والتي تسبب المقاومة ولأننا لا نعرف كيف نحقق لها التكامل فإننا نستمر في المقاومة بقمع إدراكنا لها. وتتجمع المقاومة المرة تلو المرة وتتضح على هيئة حرارة وتنبع تلك الحرارة داخل الجانب الشعوري في تجاربنا في صورة اضطرابات بدنية وعقلية وعاطفية؛ ولكي نعوض هذا الاضطراب فإننا "نحاول أن نكون سعداء" وأن نبدو للآخرين أن "كل

شيء على ما يرام" وأن نكسب المال الكافي لكي "نشعر بشعور جيد عن أنفسنا" ويعني ذلك كله أن نكون بأفضل حال على قدر ما يسمح به المأزق الذي نعيش فيه.

وطالما بقيت الشحنات العاطفية مسيطرة على قدرتنا على الشعور والتفكير والحديث والفعل فإن الحياة سوف تكون بالنسبة لنا عملٍ شاق مستمر لكي نتمكن من إشباع النهم الداخلي لدينا الذي لا يأخذ كفايته أبداً، وفي ظل تلك الظروف لا يمكننا تحقيق الفرحة أو الثراء أو الصحة الحقيقية.

وعلى نقيض البحث اللانهائي عن السعادة والمال والمظهر الممتاز فإن الفرحة والثراء والصحة الحقيقية ليست وسيلة إلى غاية، فإننا لا ندركها سوى عندما نحيا في سلام مع اللحظة - عندما ننظر إلى اللحظة على أنها لحظة حقيقية. فتعد الفرحة والثراء والصحة بمثابة منتجات ثانوية مباشرة لإدراك اللحظة الحالية ومثلها مثل الحضور فإنها توجد بداخلنا بالفعل ويرجع عدم إدراكنا لوجودها إلى أن انتباهنا موجه لشيء آخر.

وقد يكون من بين أسباب إقدامنا على تجربة مثل عملية الحضور هو أننا نأمل أن نجد حلاً سحرياً سريعاً يجعل كل شيء "على ما يرام" عن طريق إزالة كل الصعوبات التي تواجهنا حالياً ونحن نتوقع ذلك لأننا نحيا في مجتمع يتطلب الإشباع الفوري كما أننا قد عانينا من الاضطراب العاطفي لفترة طويلة ونعيش في يأس تام بشكل أو بآخر.

"فينثر اليأس بذور الوعي بالغايات."

ولحسن الحظ، وكما يكشف ماضينا، ليس هناك طريق سريع وسهل في ظروفنا الحالية يمكن أن يكون له تأثير أصلي ومن ثم دائم على جودة تجاربنا، فهناك العديد من طرق الهروب ولكننا لا نتوصل للسلام في أي منها فكلها طرق مسدودة.

وتلك هي الحقيقة التي تثير التحدي بشأن الجانب العاطفي غير المتكامل لدينا فليس هناك طريق يمكننا اتخاذه يدور من حوله، فالطريق للخروج هو طريق يمر عبره والطريق الذي يمر عبره هو طريق في داخله.

ويجنبنا تفهم الطبيعة الأصلية لهذا البحث الدخول في المعضلات التي لا طائل من ورائها والتوقعات الزائفة والتراجع بسبب الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية غير المتوقعة.

وينجم عن أن ننمو ونصبح مواطنين "طبيعيين" في مجتمعاتنا أن تثور عاصفة في داخلنا وذلك لأن الحالة الطبيعية هي حالة من اليأس التام نعيش فيها كعاقبة لإنكار وجودنا الأصلي. وبقدر ما قد نتمنى أن ننكر وجود تلك العاصفة الداخلية المخدرة

التي نسيطر عليها فإننا لا نستطيع إخفائها، فهي عاصفة الازدواجية وهي حرب بين الأصالة والزيف وهي الفارق الإدراكي بين الحضور والتظاهر. فهي وادي واسع من الخوف والغضب والأسى يقع بين الشخص البالغ والطفل في داخله، وإذا دققنا النظر في كوكبنا سوف نجد أسباب تلك الحالة المشحونة في كل مكان.

وعندما نسعى إلى تحقيق السلام الأصلي فإن علينا أن نقتحم تلك العاصفة بوعي ولذلك فإننا نحتاج إلى قوة الدفع الداخلية، فلسنا في حاجة لتبني موضوعات العالم لأن الوسيلة التي سوف تمكننا من التأثير على أسباب كل الاضطرابات التي تعترينا تكمن بداخلنا.

وتدعونا عملية الحضور إلى اقتحام العاصفة الداخلية لدينا مثل الشخص الذي يقفز من أعلى أحد الكباري، فالحضور هو المرشد الذي يقود شجاعتنا وتهورنا حيث يرشدنا إلى مصدر العاصفة الداخلية وييسر لنا عملية تكاملها. ويمكننا الدخول في تلك العاصفة بوعي إلى أن ننضج بشكل لم نتخيله من قبل، فتزيل رياح تلك العاصفة ضباب "الحياة في الوقت" من تجاربنا بينما تنقي أمطارها المنهمرة الأوهام التي لدينا.

ولا تأتي هذه العاصفة العاطفية الداخلية من قبيل الصدفة ولكنها تمثل دعوة للدخول ومانع له في نفس الوقت، فهي بمثابة المدخل الذي يمنع هؤلاء الذين ليس لديهم الاستعداد للدخول بعد وتقنع هؤلاء الذين مازالوا يطلبون الراحة بالبقاء في حالة حلم بالوقت. فالدخول في عاصفة العواطف الداخلية بوعي هو طقس من طقوس المرور وهو الممر الصحيح للتأثير على الأسباب ومن خلاله ندخل في المجال الاهتزازي.

فلا تعد عملية الحضور عملية خارجية في الأساس ولكنها عملية استكشاف داخلي حتى وإن لم نفهم بعد بشكل كامل مغزى ذلك ولكن من خلال التجربة سوف يتضح لنا المقصود بعبارة "رحلة داخلية". فرحلة داخلية تعني أن العالم الخارجي لن يكون قادراً على التلاعب بأي شيء فيها فنحن ندع العالم وشأنه. فلا نقوم بتنظيف المرآة لإزالة العيوب في الوجه المنعكس فيها ولكننا نستخدم المرآة - تجاربنا في العالم - كأداة لكي نرى عيوبنا ومن ثم نقوم بإجراء كل التعديلات في داخلنا من خلال الإدراك الحسي.

وعن طريق التأثير المتعمد على أسباب الشحنات العاطفية فإننا نخوض في الوقت ذاته تجارب بدنية وعقلية وعاطفية تعكس ما نركز عليه في الداخل ولذلك عندما نتحرك في عملية الحضور من المفيد أن نذكر أنفسنا دائماً أن تجربتنا في العالم هي أثر ليس إلا ومن الضروري أن نتذكر ذلك حتى لا ننصرف إلى معضلة تنظيف المرآة.

وبالنسبة للكثيرين منا ينتج عن قيامنا بالتأثير الواعي في أسباب الشحنات العاطفية أن نبدأ في الشعور بالاضطراب وعندما نبدأ في رحلة عملية الحضور قد يبدو لنا أن تجربتنا الكلية تنتقل إلى وضع أسوأ وقد يبدو أننا نتجاهل رغباتنا فحسب ولكننا أيضا نضخمها.

إلا أن هذا ليس أمراً حقيقياً ولكنه أمر فعال، فهذا التحول الظاهري إلى "الأسوأ" غير حقيقي ولكنه أمر مطلوب فهو انعكاس لتجارب الطفولة غير المتكاملة والتي تظهر الآن أمامنا في العالم وندركها من خلال عيوننا كبالغين والسبب في أنها تظهر للعالم هو أنه ليس لدينا القدرة بعد على أن ندركها داخليا.

وبسبب إدماننا لاعتقاد أن الأثر هو السبب وتصرفنا بناءً على ذلك. كما لو أن العالم هو السبب في عدم شعورنا بالسلام الداخلي. فإننا عرضة لإبداء رد الفعل لهذا التغيير في ظروفنا. ولهذا السبب عندما يبدو لنا أن تجاربنا تتدهور ويزداد إحساسنا بالاضطراب والغربة علينا أن نذكر أنفسنا أن ذلك يحدث لأننا، عندما شرعنا في عملية الحضور، نركز انتباهنا بشكل عمدي على العوائق العاطفية لدينا وعلينا أن نذكر أنفسنا أيضاً أن الاضطرابات التي نمر بها مفيدة بالنسبة لنا.

وعلى نقيض الشعور بحالة جيدة وأن كل شيء قد أصبح أيسر فإن هذه التحولات غير المتوقعة هي علامات أصلية للتقدم الداخلي فقد لا تكون تلك النتائج هي النتائج التي نسعى إليها ولكنها العواقب المطلوبة بالنسبة لنا. وعلينا أيضاً أن نبقي في أذهاننا أن جانب الطفل غير المتكامل في داخلنا يرغب في السعادة ويسعى للمظهر الجيد ويرغب في جني الكثير من المال لكي يشتري الأشياء التي تساعده على الشعور بحالة جيدة ويشعر هذا الجانب بالتهديد من التحولات المفاجئة في ظروفنا الخارجية فيشعر كما لو أنها "نهاية العالم".

وبشكل أو بآخر فإنها حقاً نهاية العالم، فهي نهاية عالم التظاهر الذي يزول بصحوة الحضور. وعندما نخوض تلك التحولات علينا أن نتحلى بالصبر ونظهر التعاطف مع أنفسنا ولهذا علينا أن نثق في العملية ولهذا أيضاً تخبرنا العملية "أن الطريق للخارج هو طريق يمر عبره" ولهذا أيضاً من المستحب أن نقوم باستكمال العملية بغض النظر عن أي شيء يحدث. فالأفضل بالنسبة لنا ألا نبدأ في تلك الرحلة على الإطلاق من الهروب منها بمجرد أن نبدأ في تركيز انتباهنا على العوائق العاطفية التي لدينا فعندما نختار التوقف عن تلك التجربة في الأسبوع الخامس أو السادس أو السابع أو الثامن فإننا بذلك نهرب من إدراك عواطفنا غير المتكاملة.

وعلينا أن نعرف أن التحولات الخارجية المفاجئة لتجاربنا البدنية والعقلية والعاطفية سوف تمر وعلينا أن نتذكر أنه عندما نقوم بتكامل الأسباب ينعكس ذلك كتحولات مفيدة في ظروفنا. ولمجرد أن شعورنا بالاضطراب يتزايد لا يعني أننا نقوم

بالعملية بشكل خاطئ، فالعكس هو الصحيح، فعندما نكافح بدنياً وعقلياً وعاطفياً خلال تلك العملية فذلك لأنها تؤثر فينا بطريقة مفيدة. وهذا يناقض ما تعلمنا أن ننظر إليه على أنه إنجاز وعلى نقيض مقياس النجاح الذي يقدمه لنا العالم.

ولن نصل إلى معرفة أننا مسئولين عن جودة تجاربنا سوى من خلال أن نراقب بأنفسنا تحركنا إلى داخل وعبر وخارج التجارب المضطربة التي نمر بها، فعن طريق تحقيق ذلك ندرك أن رعاية نضجنا العاطفي هو من أهم مسئولياتنا، ومن خلال تلك الرحلة نستطيع أن نفهم أننا عندما نمر بتجربة شحنات عاطفية في عالمنا فإنها لا تعدو أن تكون انعكاساً لحالتنا الداخلية، وعن طريق العمل في تلك التجربة فإننا نشهد بأنفسنا قدرة الحضور على إظهار ما نتطلبه بالضبط لتيسير التكامل، وبذلك تستخدم عملية الحضور تجاربنا الشخصية كوسيلة للتحقق من الصحة فتجاربنا تصبح هي معلمنا.

فالدعوة التي تقدمها لنا عملية الحضور هي أن نتعلم من خلال التجربة المباشرة ألا نخاف أو نقاوم شعور الاضطراب الذي سوف ينبع لا محالة من معالجة عواطفنا وألا يكون رد فعلنا لهذه المعالجة أن نتصرف كما لو أنها "نهاية العالم" ولكن بدلاً من ذلك فإنها تدعونا لاعتناق هذا الاضطراب الناجم عن معالجة العواطف كمؤشر لأن لدينا القدرة على التأثير على أسباب هذا الاضطراب. فالدعوة هي أن نقوم بإرادتنا باعتلاء التنين الكامن داخلنا وأن نكتشف من خلال التجربة الشخصية أن التنين الكامن داخلنا سوف يصبح مستأنساً عندما نختار أن نقوم باعتلائه.

ويجب علينا أن ننظر بعين الريبة إلى أي شخص يزعم أنه يمكننا أن نحقق التعديلات الأصلية الدائمة لتجاربنا دون مواجهة ما ينظر إليه الجانب العقلي على أنه اضطرابات؛ فرغبتنا في الاندماج الواعي مع الاضطرابات المطبوعة داخلنا هي الكيمياء التي تشكل وقود تحولاتنا. ولا يعني ذلك أنه علينا أن نشعر بالمعاناة بلا ضرورة ولكنه يعني أننا عندما نحاول تنشيط الحركة الأصلية في جودة تجاربنا فإنه علينا مواجهة كل ما يتكشف بداخلنا: فعندما نشعر بالاضطراب في داخلنا فإن تحقيق الأصالة يتطلب مواجهة هذا الاضطراب وليس الابتعاد عنه.

عملية الحضور هي ميدان المعركة لمحاربي العواطف، فهي الفرصة لأن نتقدم للأمام طواعية ونستل السيف الذي يحررنا من العقلية التي تقوم على الوقت، فهذه العملية لا تتعلق "بالسهولة" أو "الحالة الجيدة"، كما أنها لا تتعلق بالسعادة والمظهر والمال، ولكنها تتعلق بأن نتمتع بالأصالة والنضج العاطفي واستعادة المصداقية واحتضان الحياة بحميمية بكلتا يدينا والقدرة على بعث أنفسنا من حالة "الموت العاطفي" ولسوف يجد الجانب العقلي آلاف المبررات للتوقف عن تلك العملية وخاصة خلال الأسابيع الخامس والسادس والسابع والثامن.

وعلينا أن نتذكر أن هناك جانب من جوانب تجاربنا لا يسعى للتغيير وهو الجانب العقلي وخاصة عندما يعتقد أنه مسيطر على كل شيء؛ فالجانب العقلي هو الصوت الذي يهمس لنا قائلاً "ما تعرفه خير مما لا تعرفه" ويبعدنا عن التغيير الأصلي. وبالرغم من أنه يشجعنا في البداية عندما نطلب التغيير فإنه يخادعنا، فهو يتظاهر أنه إلى جانبنا حتى لا ندرك الحيلة التي يقوم بها، وهو يتظاهر بذلك لأن الجانب العقلي لا يفضل الأشياء المألوفة فحسب ولكنه مدمن لها أيضاً ولذلك نجد أنه من الصعوبة بمكان التخلص من العادات.

فالجانب العقلي لا يوافق على التغيير بأي شكل من الأشكال بالرغم من أنه يبدو أنه يشجعنا عليه ويساعدنا باقتراح التوجهات التي يمكننا اتخاذها لتغيير جودة ظروفنا الحالية، ولكن بمجرد أن نحاول تطبيق أي من تلك المقترحات بثبات يتغير أسلوب الجانب العقلي. فبمجرد أن تصبح تجاربنا غير مألوفة يبدأ الجانب العقلي في رواية الحكايات مستخدماً كلمات مثل "سيء" و"خطأ" و"خطير" و"مؤذي" و"شرير" و"غير مريح" وتؤدي هذه الكلمات إلى أن نشعر بالخوف ثم يؤدي بنا الخوف إلى التشكك في الاتجاه الجديد الذي نتحرك فيه ثم يشجعنا الجانب العقلي على التقهقر والعودة لما نألفه وبهذا نستعيد إحساسنا بالراحة حتى وإن كان يعني ذلك العودة للعادات التي قد تتسبب في قتلنا فهو يزعم دائماً أن "ما نعرفه خير مما لا نعرفه" وكلما كان الجانب العقلي مسيطراً على تجاربنا فسوف تكون تجارب غير ناجحة.

وعندما نستخدم الجانب العقلي كوسيلة لقياس عواقب محاولاتنا لإحداث التغيير الأصلي في جودة تجاربنا فإننا ندخل في مأزق جديد:

فنحن نسعى للتغيير

ولدينا الفرصة لأن نتغير

ونعتنق تلك الفرصة

ونبدأ في الشعور بشكل مختلف

ثم يخبرنا الجانب العقلي أن هذا الشعور الغريب شعور "خاطئ"

وبالتالي نفسر هذا الشعور الغريب من الناحية العقلية،

والذي هو في الواقع ما يطفو على السطح من سمات عواطفنا،

على أنه "شعور داخلي" أو "علامة خطر"

تخبرنا أننا نسير في الاتجاه الخطأ

وعندما ننصت لتلك الحكايات فإننا ننقلب ضد ما يتغير

في تجاربنا ونعود للمناطق المألوفة الآمنة.

فلا نتمكن من إنجاز شيء

ونشعر بالمزيد من الإحباط وخيبة الأمل

ويقوى الجانب العقلي ونصاب باليأس

ولذلك من المستحب أن نلتزم باستكمال عملية الحضور بغض النظر عن أي شيء، فلا تقم بجني الثمار سوى عند الانتهاء من العملية وليس في أثنائها فعليك إنهاء العملية بغض النظر عن التجارب التي تظهر أمامك.

ملحوظة: تعد كل التجارب التي تعرض لنا أثناء قيامنا بعملية الحضور، سواء تمكن الجانب العقلي من فهمها أم لم يتمكن من ذلك، تجارب صالحة. وعلينا أن نستكمل الرحلة بغض النظر عما يخبرنا به الجانب العقلي وذلك لأننا ندرك أنه من المستبعد أن يقوم هذا الجانب باعتناق التغيرات المطلوبة عندما نواجه الاضطرابات العاطفية لدينا، وعدم استكمال العملية يزيد من قوة الجانب العقلي وسيطرته. فلم يطلق عليه "الجانب العقلي" دون سبب، فعندما نتحرك في العملية علينا الإصغاء لقلوبنا وليس للجانب المفكر في العقل.

الجزء الثاني

الاستعداد للرحلة

من المفيد الاستعداد الجيد قبل الشروع في أي رحلة، فالاستعداد يؤثر على الجودة الكلية لتجارينا ويضمن التطبيق الناجح للمتطلبات الإجرائية. ويطلعنا الجزء الثاني على متطلبات تلك الرحلة من خلال العرض المفصل لأقسام العملية الثلاث والتي تتضمن تمرين التنفس والاستجابات الواعية والأدوات الإدراكية التي يتضمنها الكتاب.

ثالوث عملية الحضور

1. تمرين التنفس

التنفس الواعي المتصل هو جوهر عملية الحضور وذلك لأنه الأداة الرئيسية للوصول إلى إدراك الحضور وتجميع إدراك اللحظة الحالية.

وعلينا الالتزام بتمرين التنفس الذي سنتعلمه خلال الأسبوع الأول من العملية مرتين يومياً لمدة 15 دقيقة على الأقل وذلك لأننا لن نتوصل إلى قوته التكاملية سوى من خلال الثبات والاستمرارية والتي لها أهمية هائلة، فيؤدي عدم المواظبة على تمارين التنفس إلى صعوبات لا ضرورة لها وعن طريق الالتزام بالثبات والاستمرارية فإننا نشعر بسمو لا يمكننا إنكاره ونشعر كما لو أننا "محمولين". ويؤدي عدم الالتزام بالتمرين إلى شعورنا بضرورة بذل مجهود إضافي لكي نتمكن من حمل أنفسنا، ويؤدي أيضاً إلى اللجوء إلى المعضلات والاضطراب حتى نشعر أن هناك شيء ما "يحدث".

وتتكشف لنا عمليتان أساسيتان عندما نقوم بالتنفس المتصل الواعي وهما:

(1) العملية الأولى هي تجميع إدراك اللحظة الحالية وهي بمثابة المنتج الثانوي للتنفس المتصل والذي يعني عدم وجود فجوات غير ضرورية بين أنفاسنا، فكل لحظة نقضيها في تركيز اهتمامنا وانتباهنا على التنفس دون توقف نقوم بتجميع إدراك اللحظة الحالية، ونستهدف في جلسة التنفس عدم التوقف بين الأنفاس على مدار الجلسة بأكملها وبذلك فإننا نتمكن من تجميع أكبر قدر ممكن من إدراك اللحظة الحالية.

ويعطينا الجانب العقلي مئات الأسباب البدنية والعقلية والعاطفية لكي نتوقف أثناء جلسات التنفس ومهمتنا هي أن نتنفس دون توقف مهما حدث مما يؤدي بدوره إلى شحذ عزيمتنا، فليس هناك شيء في هذه العملية أكثر أهمية من الالتزام بتمرين التنفس مرتين يومياً.

ومن المثير أن نعرف أننا نحن البشر الكائنات الوحيدة التي تقوم بشكل مستمر وغير واعي بفرض فترات توقف - فترات بلا تنفس - في دورة التنفس لدينا؛ فيمكنك مراقبة قطة أو كلب ولاحظ كيف تتنفس تلك المخلوقات باستمرار دون توقف وعندما تشعر بالخوف أو الانزعاج يشتد التنفس المتصل لديها وتسرع فيه لكي تتمكن من الحصول على المزيد من الأكسجين وإدراك اللحظة الحالية لجسدها. أما نحن البشر فإننا نتوقف باستمرار خلال عملية التنفس وعندما ينتابنا الخوف أو الانزعاج قد نتوقف عن التنفس تماماً وندخل في دورة تنفس غير متوازنة مما يؤدي إلى فرط التنفس والأزمات التنفسية.

ويحدث عادة التوقف أثناء التنفس كلما دخلنا المملكة العقلية وجرفنا التفكير فإذا كنا مندمجين تماماً في التفكير فيما حدث في الماضي أو توقعات المستقبل أو إذا كنا نترك الحاضر بتركيز انتباهنا على ما وراء ظروف الوقت الحاضر فإننا نتوقف أثناء التنفس. وإذا لاحظنا الآخرين الذين يستغرقون في التفكير أو يعانون من تشتت الانتباه فلسوف نرى أنهم دائماً ما يتوقفون أثناء عملية التنفس.

وبمعنى آخر كلما كنا غير حاضرين فإننا لا نتنفس تنفس متصل بوعي لأن التنفس المتصل الواعي لا يمكن أن يحدث سوى في الحاضر، فالمخلوقات التي تتنفس والتي لا "تعيش في الوقت" لا تتوقف بوعي أثناء التنفس. تلك المخلوقات التي لا تنجرف في التفكير في الجانب العقلي. ومن أحد فوائد عملية الحضور أنها تجلب الاهتمام للحالة المتقطعة لآليات التنفس عندنا وبالتالي فإننا نستعيد التناغم مع نمط التنفس لدينا.

وتعد الطريقة التي تتنفس بها، وخاصة خلال ممارسة تمرين التنفس، انعكاساً للطريقة التي نحيا بها؛ فهل نحن مترابطون وحاضرون أم هل نحن منفصلون وغائبون؟

(2) العملية الثانية التي تحدث خلال التنفس المتصل الواعي هي عملية التشبع بالأكسجين، فيتزايد التشبع بالأكسجين خلال جلسات التنفس وذلك لأن نمط التنفس لدينا يصبح طبيعياً. وفيما عدا الحيتان والدرافيل والفقمة والتماسيح وفرس النهر والكائنات الأخرى والتي تتوقف عن التنفس بشكل عمدي أثناء الغوص في المياه، فإن الكائنات التي تتنفس تقوم بتلك العملية بشكل متصل وكامل لكي تحافظ على إدراك اللحظة الحالية كما تحافظ على مستوى عالٍ من الأكسجين في أجسادها. وبالإضافة إلى التوقف أثناء عملية التنفس فنحنُ البشر عادة ما نستخدم أقل من 20% من قدرات الرئتين مما يؤدي إلى حرماننا من الأكسجين والذي يعد على المستوى البدني هو أهم شيء في الحياة، وإذا أمعنا التفكير في ذلك فسوف ندرك أنه من مصلحتنا أن نحصل على الأكسجين الكافي لأبداننا.

ملحوظة: من المفيد أن نتنفس بشكل كامل وعميق مع كل نفس خلال جلسة التنفس ولكنه ليس أمراً حتمياً وذلك لأن محور عملية الحضور هو تجميع إدراك اللحظة الحالية وليس زيادة الأكسجين في الجسم. فيتجمع إدراك اللحظة الحالية عندما نقوم بالتنفس المتصل الواعي بينما تعد زيادة الأكسجين فائدة إضافية وكلما تزايد حضورنا كلما تزايدت رغبتنا في الحصول على الأكسجين.

ولا يجب علينا أن نخلط بين التنفس المتصل الواعي وبين فرط التنفس، فيرجع فرط التنفس إلى عدم التوازن بين الأكسجين وثاني أكسيد الكربون والذي ينجم عن

التنفس غير الطبيعي المبالغ فيه نتيجة التعرض للصدمات. ولأن التنفس المتصل الواعي هو أمر طبيعي فإنه يؤدي إلى التناغم، فهو يؤدي إلى التخلص من الصدمات وليس إثارتها.

وترجع أي تجربة مقلقة نمر بها أثناء التنفس المتصل الواعي إلى صدمات الماضي غير المتكاملة والتي تظهر في الوعي سعياً للتكامل، فتعد التجارب المضطربة خلال جلسات التنفس المتصل الواعي تجارب متعمدة وصحيحة وعلينا أن نرحب بها كمؤشر لتأثير عملية الحضور على الأسباب الداخلية.

وخلال المراحل الأولى في كل جلسة من جلسات التنفس المتصل الواعي قد تواجهنا مستويات مختلفة من المقاومة وهذا أمر طبيعي وإما أن نتغلب على ذلك أو أنه سوف يتغلب علينا، وقد نمر بثلاثة مستويات من المقاومة وهي:

1. أول مستويات المقاومة هو المستوى البدني ويتضح عندما نقول لأنفسنا: "لا أشعر برغبة في القيام بذلك فهذا أمر شاق."

2. وثاني مستويات المقاومة هو المستوى العقلي ويتضح عندما نقول لأنفسنا: "لا أشعر برغبة في عمل ذلك لأنه لا طائل من ورائه."

3. وثالث مستويات المقاومة هو المستوى العاطفي ويتضح عندما نقول لأنفسنا: "أعتقد أنني أستطيع أن أتوقف الآن لأنني اشعر أنني "على ما يرام" أو "في حالة جيدة" أو "بخير" أو عندما نستخدم أي من تلك الكلمات التي تخدرنا عاطفياً.

وسوف ندرك أننا قد تغلبنا على المقاومة عندما نشعر بصدق أثناء جلسة التنفس أن "هذا أمر رائع وأستطيع أن أتنفس بهذه الطريقة للأبد."

وبغض النظر عن التجربة التي نمر بها خلال تمرين التنفس من المفيد أن نتذكر أن مجرد قدرتنا على القيام بالتنفس المتصل بأفضل ما نستطيع يحقق متطلبات كل جلسة تنفس ولذلك فإن القيام بتلك الجلسات ونحن نتوقع تجارب عميقة بشكل أو بآخر أمر خاطئ، فليس هناك تجربة معينة "من المفترض أن نمر بها". فجلسة التنفس ليست هي التجربة المستهدفة ولكن حياتنا هي تلك التجربة.

وهدفنا الوحيد هو الحفاظ على التنفس المتصل، وعندما نتعامل مع الأمر بهذه الطريقة سوف نكتشف أن كل جلسة تنفس نقوم بها هي جلسة فريدة في ذاتها، فكل جلسة تظهر لنا "الأمر المطلوب" وبالتالي فإن كل تجربة نمر بها أثناء تمارين التنفس هي تجربة صحيحة.

وقد تمر بنا بعض الأوقات التي نشعر فيها أننا لا نستطيع أن نحافظ على وعينا أثناء التنفس المتصل ونجد أننا نستغرق في النوم، فلماذا يحدث ذلك؟

عندما نقوم بممارسة التنفس المتصل الواعي فإننا نرسخ جانب من جوانب الإدراك لدينا في الحاضر بدلاً من أن ينجرف إدراكنا بالكامل إلى الماضي أو المستقبل المتوقع وبالتالي بدلاً من أن ينصرف كل انتباهنا عن الحاضر ويرتحل إلى بعض من هذه "الأماكن في الوقت" فإن بعض هذه "الأماكن في الوقت" تتجذب إلينا، فهي تنجذب إلى الحاضر. وإلى أن نتمكن من تجميع حد معين من إدراك اللحظة الحالية فإن بعض هذه "الأماكن في الوقت" سوف يكون لها تأثير قوي على انتباهنا مما يتسبب في قدرتها على السيطرة على محاولاتنا لتثبيت أنفسنا في الحاضر وبدلاً من ذلك فإنها تقود وعينا بعيداً في حالة تشبه الحلم تظهر في صورة موجات من عدم الوعي، وفي الحاضر يبدو عدم الوعي في صورة النوم. وعندما تسيطر علينا موجات عدم الوعي هذه نجد أننا ننزلق في حالة تشبه حالة النوم دون إي إنذار مسبق فإننا لا نلاحظ أن هذا قد حدث سوى عندما نستيقظ ونكتشف أننا كنا مستغرقين في النوم بدلاً من ممارسة التنفس المتصل الواعي.

ومن الطبيعي أن تنتابنا حالات اللاوعي عندما نحاول استخراج إدراكنا من الوقت، أما أن يصيبنا الإحباط من جراء ذلك فلن يؤدي سوى إلى وقوعنا في المعضلة، فخلال رحلتنا عبر تلك العملية قد نقع تحت تأثير حالة تظهر في صورة حلقات نوم بحيث أنه كلما حاولنا الجلوس للقيام بجلسة تنفس غلبنا النوم ولكن ذلك لا يدعونا للقلق ولكنه يدعونا للمثابرة فطريقنا للخلاص من هذا المأزق يكون عبر اقتحامه، فعلينا الاستمرار والمثابرة حتى نتمكن من اختراق اللاوعي الذي يظهر سعياً لتحقيق التكامل.

ومن خلال الاهتمام اليومي المستمر بتمرين التنفس سوف نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية بشكل يكفي لتركيز إدراكنا في الحاضر أثناء التنفس ومن ثم لا يصبح لهذه "الأماكن في الوقت" اللاواعية القدرة على اقتيادنا إلى اللاوعي، ولكن بدلاً كم ذلك فإننا نقتاد تلك التجارب الماضية اللاواعية إلى الحاضر حتى تتكامل، فهي حالات من الأحلام الإدراكية ولا يمكنها أن تتجاوز إدراك اللحظة الحالية.

(2) الاستجابات الواعية

الاستجابات الواعية هي الأداة التي نستخدمها للقيام بالاستجابات الواعية لتلك التجارب التي عادة ما نكتفي بإبداء ردود الفعل لها، ويستخدم الجانب العقلي تلك الأداة لكي يجلب لوعينا البصمة العاطفية غير المتكاملة في أعماق حالتنا المضطربة.

ويقدم لنا الكتاب استجابات واعية محددة لكل أسبوع من أسابيع العملية العشر بالإضافة إلى استجابة واحدة لاستخدامها خلال جلسة التنفس. وتقوم الاستجابات الواعية بتنشيط إدراك جوانب تجربتنا التي تتسبب في إعاقتنا؛ فعندما نصبح على وعي بهذه المعوقات ـ ذلك الوعي الذي نصل إليه من خلال الإدراك الحسي

- نستطيع تحقيق التكامل لها وبذلك كلما تمكنا من تطبيق هذه الأدوات الإدراكية على تجاربنا بشكل أكبر كلما تمكنا من تحقيق التكامل بفاعلية أكبر.

وقد تم تصميم هذه الاستجابات الواعية من أجل إحلال العمليات العقلية المسئولة محل **"التفكير السلبي"** - أنماط التفكير الهدامة - ففي الأوقات التي لا نكون فيها منشغلين بعمل ذهني يفيدنا للغاية أن نقوم بتكرار الاستجابات الواعية الخاصة بهذا الأسبوع.

وسوف يقوم الجانب العقلي بمقاومة ورفض هذه الاستجابات الواعية وهذا أمر طبيعي، فسوف ندرك أحياناً أنه قد مر يوم بالكامل دون أن نقوم بتكرار تلك العبارات ثم نتذكر أنفسنا بأن نقوم بذلك ويعد ذلك جزءً ضرورياً في تلك العملية، فتعد عملية نسيانها ثم تذكر استخدامها عملية مفيدة فهي تقوي العلاقات العقلية التي نستخدمها لجذب انتباهنا إلى الحاضر والتركيز عليه.

والاستجابات الواعية ليست نوعاً من التفكير في الأمنيات كما أنها ليست تأكيدات إيجابية ولكنها تعبر عن السببية فهي لا تهتم بآثار المعوقات العاطفية ولكنها تهتم بقدرتنا على التصرف بناءً على الأسباب.

فالشخص الذي يستمر في تلك التجربة وهو يكرر بشكل عقلي "أنا أتمتع بالثراء. أنا أتمتع بالثراء. أنا أتمتع بالثراء." مرات ومرات لأنه لا يملك المال فإنه يستخدم التكرار العقلي كوسيلة للتفكير إيجابي والذي لا يعدو أن يكون تفكير في الأمنيات. فهو يشتق مادة التأكيد العقلي من التعبير البدني للشحنات العاطفية غير المتكاملة؛ وبمعنى آخر فهو يستخدم مجرد أثر لمعالجة أثر آخر.

وعندما يكرر الفرد "أنا أتمتع بالثراء، أنا أتمتع بالثراء، أنا أتمتع بالثراء." فإن تأكيده العقلي لا يصل إلى سبب ما يعانيه من نقص مالي، فنقص المال الذي هو بؤرة تركيزه هو أثر للمعوقات العاطفية وليس هو السبب؛ ولذلك فإن جودة التأكيدات العقلية تعد واهنة وغير مؤثرة.

كما تتفق تلك الاستجابات الواعية مع حقيقة أنه عندما نسعى إلى تركيز إدراكنا للفهم الحقيقي لماهية السلام فإنه علينا أن نصبح على وعي بالفوضى التي كنا نتصورها مما أدى إلى غياب إدراك السلام عنا، ومن خلال التوصل لحل لتلك الفوضى فإننا نستعيد إدراكنا للسلام بشكل طبيعي.

وبالتالي فإن الاستجابات الواعية تجلب الإدراك للجوانب اللاواعية في تجاربنا، تلك الجوانب التي تؤثر على جودة تجاربنا، فإننا لا نقوم بالتخلص من الفوضى عن طريق "التمني" أو "الأمل" وأيضاً لا يمكننا أن نتجاهلها، فنحن نجلبها للإدراك حتى نتمكن من تكاملها بوعي ومسئولية واكتساب الحكمة اللازمة منها.

وعن طريق تحمل مسئولية جودة تجاربنا فإننا نحرر أنفسنا من أن نقبع في حالة انتظار للعالم لكي يتغير بحيث نتمكن في النهاية من الاستمتاع بحياتنا.

(3) نص القراءة الأسبوعي والأدوات الإدراكية

سوف يتم تخصيص قدر معين من النص لقراءته في كل أسبوع من أسابيع عملية الحضور، وبالطبع فقد تم اختيار عبارات الجزء المخصص للقراءة الأسبوعية، كل ما ورد في الكتاب حتى الآن، بشكل متعمد، ورغم أنه "متعمد" إلا أنه يحتوي أيضا على قدر من "التحرر".

فلم تتم صياغة الكتاب في شكل فقرات وصفحات وفصول فحسب ولكنه أيضاً تضمن بعض العبارات المستقلة، فالكتاب يشتمل على رؤى لا يمكن استيعابها أثناء القراءة السريعة؛ فهو عبارة عن حصيلة سنوات من الخبرة تجسدت على هيئة رؤى شعورية لتيسير التكامل.

ومن المستحب عدم تأجيل قراءة النص المقرر حتى اللحظات الأخيرة في كل أسبوع، فهذه القراءات الأسبوعية تيسر إدراك اللحظة الحالية كما يحتوى كل جزء مخصص من الكتاب على الأدوات الإدراكية التي سوف نقوم باستخدامها خلال هذا الأسبوع. وقد تمت صياغة الكتاب للتعامل برفق مع عملياتنا العاطفية عن طريق زيادة وعينا بما يتكشف لنا خلال كل خطوة من خطوات تلك الرحلة ولذلك تفيدنا مراجعة الكتاب على فترات منتظمة حيث أن الرؤى التي نكتسبها تزداد عمقاً كلما ازداد مستوى إدراكنا الشخصي باللحظة الحالية.

وفي الواقع فإن هذا الكتاب هو استجابة واعية واحدة وطويلة، فتقوم الأدوات الإدراكية التي يعرضها الكتاب بإعادة تنظيم سلوكنا وتحويله من سلوك يقوم على ردود الأفعال إلى سلوك يقوم على الاستجابات ومن ثم فإنها تقوم في الوقت ذاته بإحلال المعلومات المفيدة لنا محل المعتقدات غير البناءة. ويتطلب اكتساب البراعة في إدراك اللحظة الحالية، مثلها مثل أي مشروع جديد، التطبيق المتكرر لهذه الأدوات فمن خلال تجربة عواقب التطبيق المتكرر سوف نتمكن من تحقيق التكامل لفوائده.

وليس هناك "فعل" معين مطلوب لتطبيق تلك الأدوات فهي عبارة عن استجابات داخلية تؤدي إلى تقوية العمليات العقلية المسئولة.

المنهج التكاملي

حتى وإن كنا نعتقد أن طفولتنا كانت جيدة، فمجرد وجودنا في عالم شرطي يعني

أننا قد مررنا بتجارب بدنية وعقلية وعاطفية مقلقة وذلك لأننا مخلوقات غير شرطية مما يعني أن دخولنا أي تجربة شرطية سوف يسبب صدمة لنا بشكل أو بآخر.

وعندما يحين الوقت في عملية نمونا الذي نصبح فيه مستعدين لتحمل المسئولية كاملة عن جودة تجاربنا فإن رحلتنا سوف تكون في الجانب العاطفي ولكي نتحمل تلك المسئولية علينا أن نتبنى المنهج التكاملي.

ومن أجل أغراض عملية الحضور فإننا نفضل كلمة "تكامل" بدلاً من كلمة "معالجة" وذلك لأن كل كلمة من هاتين الكلمتين لها هدف مختلف. "فالمعالجة" تفترض أن هناك شيء ما خاطئ ويحتاج إلى إصلاح كما أن المعالجة عادة ما تحاول التخلص من الشيء الذي تحاول معالجته ولذلك فإن المعالجة ليست سوى رد فعل لما هو "قائم بالفعل".

وعادة تركز المعالجة أساساً على أعراض الاضطرابات وترى أن الإنجاز الوحيد الذي يمكنها أن تحققه هو التخلص من تلك الأعراض ولذلك فإن المعالجين هم الأفراد الذين ينظرون للخارج فيشاهدون عالماً محطماً في حاجة إلى الإصلاح ويعتقدون أنهم مختارون بطريقة ما لإصلاح الآخرين. وفي كثير من الأحيان فإن الأفراد الذين يتخذون من المعالجة مهنة لهم هم الأفراد الذين يقومون بإسقاط ظروفهم التي لم يتم حلها بعد على العالم ثم يحاولون إصلاح الصورة المنعكسة التي يرونها.

وينطلق التكامل من وجهة النظر التي تفيد بأنه إذا كان هناك شيء ما يحدث فإن حقيقة حدوثه تجعله صحيحاً ومن ثم مطلوباً. فلا يجب أن ننظر إلى أي شيء على أنه "خطأ" أو "يحتاج إلى الإصلاح" ولكن إذا كان هناك شيء يبدو لنا أنه غير متوازن فيجب علينا اعتناقه وتضمينه مرة ثانية في الكل. فعندما نستجيب لهذا الشيء سنجد أنه يتضمن الرؤى اللازمة للنمو وبذلك فإن التكامل هو استجابة لما هو "قائم بالفعل".

فالتكامل لا يهتم سوى بالعلاقة السببية، فعندما يبدو العالم محطماً بالنسبة لدعاة التكامل فإنهم يتحملون مسئولية إدراكهم له ويستجيبون عن طريق استعادة العافية لإدراكهم وليس إعادة العافية للعالم فالتكامل لا يشكل أي فرصة للعمل الاحترافي فلا أحد يدفع لنا قدر من المال لكي نقوم بالتكامل ولا يمكن أن يقوم أي شخص بالتكامل بدلاً منا. ويعد هذا السبب هو أحد أسباب عدم وجود مدربين في عملية الحضور فالتكامل هو فن تدريب الذات.

ويقوم المنهج التكاملي لجودة تجاربنا على إدراكنا أنه عندما نتمكن من التأثير على

الجانب السببي في تجاربنا فإننا في الوقت ذاته نتمكن من تغيير حالة الكل وأيضاً فإن آثار ذلك على الكل تتكشف بشكل عضوي بشكل يفيد رفاهية الكل.

وخلال عملية الحضور فإن الأجزاء المنفردة في تجاربنا والتي نعمل معها لتنشيط التغيرات في جودة تجاربنا ككل هي الجانب البدني (الإحساس) والجانب العقلي (الأفكار) والجانب العاطفي (المشاعر) وبالرغم من أنه قد تم تصميم تلك العملية للعمل مع الأجزاء الثلاثة كلها فإن كل تأثير يعد تأثيراً سببياً حيث أنه يركز على الشحنات غير المتكاملة في الجانب العاطفي.

وعندما لا نشعر بالارتياح إزاء جودة تجاربنا فإننا نحاول إجراء تغيرات فيها عن طريق إعادة ترتيب ظروفنا المادية وذلك لأن الجانب البدني في تجاربنا هو الجانب الملموس والذي يمكننا الوصول إليه في الحال. وبالرغم من أننا قد نتمكن من إجراء تغيرات سريعة نسبياً في ظروفنا المادية فإن هذه التغيرات غير دائمة لأن الجانب البدني في ظروفنا أثر وليس سبب.

ويعد تعقيد محاولاتنا لتغيير جودة تجاربنا عن طريق إعادة ترتيب ظروفنا المادية هو حقيقة أن التغيير يحدث دائما في تجاربنا المادية مما يعني أن أي شيء ندفعه للتغيير بشكل مادي سوف يتغير لا محالة بمرور الوقت؛ وأيضا عندما نستخدم القوة لتغيير شيء ما سريعاً فمن الضروري بذل طاقة كبيرة بشكل مستمر للحفاظ على الحالة التي تم تغييرها وهي مهمة مستحيلة. ولهذا يتطلب إحداث التغيرات المادية والحفاظ عليها في محاولة لتغيير جودة تجاربنا إلى السيطرة والتخدير.

وقد نحاول أيضاً تغيير جودة تجاربنا عقلياً عن طريق تغيير طريقة تفكيرنا في شيء ما وتسعى اتجاهات "قوة العقل" و"التفكير الإيجابي" إلى ذلك، فقد يؤدي تغيير تفكيرنا بشأن أحد الأمور إلى تعديل جودة تجاربنا طالما أننا لن نقوم بتغيير طريقة تفكيرنا مرة أخرى. وبمعنى آخر فإن مدى وفترة التغيير الذي نتمكن من إنجازه عن طريق القيام بالتغيرات العقلية يعد أمراً عشوائياً لأنه يتعين على هذا الاتجاه أن يدافع عن إنجازاته بشكل مستمر من عمليات التفكير في اللاوعي، ونحن نعرف ما الذي تعتزمه عمليات التفكير في اللاوعي من خلال ملاحظة تلك الإشارات التي تظهر في تجاربنا والتي تناقض أهدافنا في التفكير الإيجابي.

وأيضاً لا يعني أننا قد تمكنا من تغيير تفكيرنا بشكل واع بشأن أحد الأمور أننا سوف نشعر بشعور مختلف حياله، ولذلك حتى وإن نتجٍ عن تغيير التفكير تعديلات في الظروف المادية، فإلى أن نتمكن من الشعور بشكل مختلف، فلن تمكننا أي سيطرة عقلية مهما بلغ مداها أن نصل إلى إحساس أصلي بالتحولات الشعورية. فإذا لم يصل التأثير إلى حالاتنا العاطفية اللاواعية فسوف تستمر عمليات التفكير اللاواعي التي تنجم عن تلك الحالات في إزعاج أهدافنا.

فليست التجربة التحولية هي نتيجة التفكير الإيجابي فحسب ولكن يكمن في داخلها تغير في الشعور، فإذا كنا نرغب من تحقيق التغيير المستهدف فإن علينا إحداث التناغم بين عمليات الشعور والتفكير لدينا. وبالتالي، كما نحاول القيام بالتغيرات البدنية الأساسية، فإن القيام بالتغيرات العقلية فحسب لتعديل جودة تجاربنا سوف لا يتعدى كونه تلاعب بالآثار وليس الأسباب.

ولحسن الحظ فإن أمامنا خيار التوجه بشكل مباشر لمصدر اضطراباتنا والقيام بالتعديلات السببية وسوف نتمكن من إنجاز ذلك عن طريق بداية التغيير في حالة الجانب العاطفي. وبينما يثير هذا الأمر الكثير من التحديات فإنه يؤتي بالكثير من الثمار، فبمجرد تحقيقه تبقى آثاره على الدوام.

فيتطلب تنشيط التغيير في الجانب العاطفي التعامل معه برفق وثبات مما يتطلب الالتزام والمثابرة، فهو مثل تقطيع شجرة كبيرة فإننا نقوم بالتقطيع رويداً رويداً وقد تبدو هذه المهمة لانهائية في بعض الأحيان وقد يبدو أن لا شيء يحدث ثم وبدون إنذار نسمع صوت الانشقاق وإذا بالشجرة تسقط في ثوان معدودات فبمجرد أن تبدأ في السقوط لا يمكن إيقافها وبمجرد أن تصل للأرض لا يمكننا إعادتها مرة أخرى. وبالمثل يحدث ذلك مع تعديل حالة الجانب العاطفي لدينا فنقوم بالعمل معه بشكل ثابت وقد يبدو لنا في بعض الأحيان أننا لا نحقق أي تقدم، ثم يحدث تغيير جذري وبمجرد أن يحدث لن يوقفه شيء، فبمجرد أن يحدث هذا التغيير الداخلي يصبح من المستحيل إعادة الجانب العاطفي لحالته السابقة.

ويسبب نزوع الجانب العاطفي للتحولات المفاجئة فقد تصبح تجربة تلك التحولات صادمة وقد تكون الطريقة السريعة لإحداث تغيرات دائمة لجودة تجاربنا هي عدم إضاعة الوقت في العمليات البدنية أو العقلية ولكن التركيز على الجانب العاطفي. ومع ذلك ليس من المستحب الغوص بشكل مباشر في الجانب العاطفي وتنشيط التحولات لمجرد أننا ندرك أنه مركز السببية وبدلاً من التركيز على الجانب العاطفي بحيث نستبعد كل ماعداه والذي يمكن أن يؤدي إلى الصدمة فإننا نرفع شعارات "الرفق والصبر والاستمرارية والمسئولية".

وقد تم تصميم عملية الحضور بحيث تقوم بإعدادنا بدنياً وعقلياً لاستيعاب التغيرات المفاجئة في خطواتنا، فهذه التغيرات العاطفية المفاجئة، عندما نتعامل معها من منطلق المسئولية، سوف ندرك أنها خبرات عميقة حيث تؤدي إلى تغيرات شعورية فورية. ومنذ اللحظة التي يحدث فيها هذا التغيير نرى العالم بصورة مختلفة ثم يتم تنقية عواقب تلك التعديلات العاطفية من خلال تجاربنا العقلية والبدنية عبر طريق الوعي ويتضح ذلك في صورة تغيرات في جودة تجاربنا. وعندما يحدث ذلك فإنها تكون تغيرات دائمة ولا تتطلب بذل أي جهود للحفاظ عليها:

فتتيح لنا عملية تعديل ظروف الجانب العاطفي خوض تجارب جديدة في العالم دون الحاجة إلي الذهاب إلى كوكب آخر وبالتالي فإن تناول المهمة التي لدينا من هذا المنطلق هي ما نطلق عليه المنهج "التكاملي".

وكي نكتسب رؤى أكثر عمقاً بشأن الطريقة التي نتأثر بها بالتغيرات التي تحدث للجانب البدني والعقلي والعاطفي لدينا فلنتخيل أننا أحد الأشخاص البالغين الذي يعاني من زيادة شديدة في الوزن؛ ولأننا شخص بالغ "طبيعي" فإننا، مثلنا مثل معظم الناس، تتحكم فينا خبراتنا في العالم من الناحية البدنية والعقلية دون أن ندري ذلك، ولذلك فإننا نتعامل مع مهمة إنقاص الوزن كمهمة بدنية في الأساس ونفترض أن الأمر لا يتطلب سوى التخلص من الدهون الزائدة في أجسادنا.

وعندما نقوم بهذه المهمة متخذين الاتجاه البدني فإن سعينا لإنقاص الوزن قد يتطلب منا إتباع نظام غذائي خالٍ من الدهون مع تناول وصفات لإنقاص الوزن تؤدي إلى تحلل الدهون في أجسادنا وقد نبدأ أيضاً في برنامج لممارسة التمرينات الرياضية أو نزيد من برنامج نتبعه حالياً لحرق المزيد من السعرات، وقد نحاول القيام بعمليات بدنية جذرية مثل عمليات تدبيس المعدة أو تركيب الأسلاك في أسناننا. ولأن كل هذه التوجهات البدنية تتضمن التعامل مع الأثر وليس مع سبب زيادة الوزن فإنها تتطلب مجهودات كبيرة، كما أنك سوف تبذل في سبيلها الدم والعرق والدموع ناهيك عن التكلفة المالية الضخمة لذلك.

وعلى كل حال حتى عندما نتمكن من فقدان الوزن فإن ذلك لا يضمن حدوث التأثير الذي نسعى إليه فقد نشعر بشكل أفضل لفترة ما بسبب تحسن مظهرنا ولكن هذا الشعور سرعان ما يزول لأن سبب زيادة الوزن لدينا ليس سبباً مادياً.

وكل طرق إنقاص الوزن تفشل على المدى البعيد لأنها لا تتناول أسباب زيادة الوزن من الناحية العاطفية، فعملية تدبيس المعدة لا يمكنها إغلاق الاضطراب العاطفي الذي لا نعلم كيف نتحمله كما أن عملية تركيب الأسلاك في الأسنان لا تمنحنا القوة التي تمكننا من التعبير عن أنفسنا بأصالة ومن ثم التعامل مع الشحنات العاطفية المكبوتة لدينا. وبذلك فبالرغم من أن هذه العمليات قد تأتي بنتائج سريعة وذلك وفقاً لنوعها فإن الإحساس بالتحسن الذي نتوصل إليه من خلالها هو إحساس غير أصلي ومن ثم فهو إحساس مؤقت فعندما يطفو الاضطراب الداخلي على السطح مرة أخرى قد يصبح مدمراً لأنه في هذه المرة سوف يبدو أنه ليس أمامنا أي حل نلجأ إليه.

فهذه الإجراءات البدنية لا تقوم بعمل التكامل للنشاط الذهني غير الواعي الذي يرتبط بصورة الذات كما أنها لا تتمكن من تهدئة الثورات العاطفية الداخلية التي تظهر بدنياً في صورة النهم لتناول الطعام، فحتى وإن تمكنت أحد تلك الإجراءات

من أن تمنعنا من الإسراف في الطعام فإن إدمان الطعام كوسيلة للمعالجة الذاتية والتخدير والسيطرة سوف ينتقل إلى أحد السلوكيات الأخرى. وقد نظهر بمظهر جيد لفترة زمنية ولكن سوف تظل أفكارنا سلبية وبغض النظر عن مقدار الدهون التي تخلصنا منها سواء جراحياً أو بأي طريقة أخرى فإننا لا نشعر بشعور جيد في داخلنا وسوف تثبت النتائج بعيدة الأجل ذلك.

ومن عواقب القيام بمثل تلك التغيرات البدنية الجذرية أن هذه التغيرات تضخم من حالتنا الذهنية والعاطفية، فكلما بالغنا في تغطية معاناتنا عن طريق اللجوء إلى الإجراءات البدنية في الأساس كلما قلت فاعلية أدائنا الذهني والعاطفي.

فالهالة الوهمية للجسد الجميل من الناحية الجراحية سرعان ما تتحول إلى فوضى عقلية وكارثة عاطفية، وقد يستغرق ذلك بعض الوقت ولكنه سيحدث لا محالة. فبمجرد أن يتوقف من حولنا عن الإعجاب بهذا الجسد الجديد فسوف نقع تحت تأثير موجات من اليأس الداخلي؛ فالقيام بالتغيرات البدينة في محاولة لإزالة الاضطراب من جودة تجاربنا هو بمثابة إطلاق قنبلة عواطف موقوتة، فسوف تنفجر في يوم من الأيام لا محالة.

وكنتيجة للإخفاق المتكرر في الاعتماد الأساسي على الاتجاه البدني قد نصل إلى مرحلة نحاول فيها التعامل مع حالتنا بشكل عقلي، فقد نحاول تغيير تفكيرنا عن الطعام الذي نتناوله والصورة التي نتخيلها لأنفسنا وقد نقوم بالالتحاق بمنتديات تتحدث عن "قوى العقل" أو "التفكير الإيجابي" لكي نتمكن من اكتساب الرؤى التي تمكننا من تحديد أنماط التفكير الانهزامية التي لا تفيدنا ومثل هذه المحاولة لتغيير التفكير قد تؤدي إلى حدوث فارق وذلك بالرغم من أن التغيرات التي سوف نتمكن من القيام بها في حالتنا البدنية سوف تكون أبطأ من اللجوء إلى الاعتماد على الإجراءات البدنية في الأساس، ومع ذلك عند المواظبة على اتجاه "التركيز على الموضوع" فإننا سوف نبدأ في فقدان الوزن . ولكن إلى حد ما فحسب.

فلسوء الحظ فإن أي تغيرات تحدث من خلال إعادة لتكييف العقلي لن تكون محدودة فحسب ولكنها ستكون مؤقتة أيضاً وذلك لأننا مازلنا نتلاعب بالآثار وهي أفكارنا، فلم نتمكن من القيام بالتعديل السببي الأصلي بعد.

وقد نفقد الوزن ولكننا لن نتمكن من تحقيق الوزن الأمثل لأجسادنا وحتى إن تمكنا من ذلك فإننا سوف نكافح على الدوام للحفاظ عليه وذلك لأنه حتى وإن كنا قد تمكنا من تعديل أفكارنا الواعية فإننا غير قادرين على حماية جودة تجاربنا من تأثير أفكارنا اللاواعية.

فلا يصبح تكامل أنماط التفكير اللاواعية ممكناً سوى عندما نتمكن من مخاطبة

حالة الجانب العاطفي لدينا والذي هو النبع الذي تنبثق منه كل الأفكار؛ فالمدى الذي سوف يستمر به الهياج الذهني اللاواعي لدينا هو المدى الذي سوف تتمسك به أجسادنا بالوزن الزائد.

وتكون النتيجة هي أننا نتعرض على الدوام لمخاطرة "أن ننحرف عن المسار الصحيح" من وقت لآخر، وعندما يحدث ذلك نبدأ في تناول كميات كبيرة جداً من الأطعمة التي يجب علينا الامتناع عنها وكنتيجة لذلك نفكر في تصرفاتنا السيئة ويحدث ذلك بالرغم من أننا قد تمكنا من إقناع جانب التفكير في عقولنا أن هذا النشاط غير مفيد ولكننا مازلنا غير قادرين على منع أفكارنا اللاواعية من أن تظهر بطريقة تدمير ذاتي. فيبدو أننا قد أصبحنا أقل وزناً من الناحية البدنية وأننا نرى أنفسنا بشكل أفضل قليلاً في عقولنا ولكننا لا نشعر بأي تحسن في أعماقنا.

وعندما لا نشعر بالتحسن من الناحية العاطفية فإننا نكون في خطر اللجوء للطعام للحصول على المواساة بشكل دائم بالإضافة إلى الأنشطة الأخرى التي تساعد على زيادة الوزن؛ وأيضاً فإن التغيرات التي تمت في العمليات العقلية الواعية لها أيضاً عواقبها على الحالة العاطفية وذلك لأن تغيير طبيعة أفكارنا الواعية دون مراعاة أفكارنا اللاواعية يعد نوعاً من أنواع السيطرة على العقل وعاجلاً أو آجلاً سوف نفقد تلك السيطرة كلما غمرتنا موجات الفوضى العاطفية.

وعندما نكتشف في النهاية أننا غير قادرين على إحداث أي تأثير أصلي ودائم على حالتنا البدنية والعقلية فإننا قد نلجأ في النهاية لمحاولة التعامل مع مشكلة زيادة الوزن لدينا من الناحية العاطفية؛ ويعد هذا الأمر أمراً مثيراً للتحدي بالنسبة للكثيرين منا وذلك لأنه يتطلب الأصالة ولذلك فإنه عادة ما يكون آخر أسلوب نلجأ إليه. فيتطلب إجراء التغيرات في الجانب العاطفي القيام "بعمليات" تدريجية ومستمرة ولكنها لن تؤدي إلى إصلاحات سريعة وبالرغم من صعوبة هذا الأمر فإن القيام بأي قدر من العمليات في الجانب العاطفي سوف تكون له نتائجه المجزية لأنه سوف يتعامل مع الأسباب.

فإذا كنا نعاني من زيادة الوزن وتمكنا من التوصل لحلول لمشاكلنا العاطفية فإننا سوف نشعر بالتحسن على الفور ويستمر هذا الشعور على مدار طريق الوعي ولا يتغلغل في الوعي فحسب ولكن أيضاً في حالتنا البدنية، فيتم تعديل عاداتنا الغذائية وطريقة تفكيرنا في تعاملنا البدني مع العالم ومن ثم يستعيد وزننا حالته الطبيعية دون بذل أي مجهود منا. فلا نقوم باتباع نظام غذائي لفقدان الوزن ولكن بدلاً من ذلك نتناول طعامنا بشكل صحي ولأننا لم نعد بحاجة للطعام لكبت عواطفنا غير المتكاملة فإننا سوف نتناول الطعام بشكل أقل ولأننا سوف نسعى للاستمتاع بالعالم عن طريق المشاركة البدنية فيه فإننا لن نحتاج للقيام بتمرينات رياضية إضافية

ولأننا قد أطلقنا التغيرات السببية في جودة تجاربنا فإننا لن نشعر بالقلق من احتمال عودتنا لزيادة الوزن.

ويقوم المنهج التكاملي الذي يهدف إلى تعديل جودة تجاربنا على إدراك أن الجوانب البدنية والعقلية والعاطفية لدينا هي عبارة عن انعكاس كل منها للآخر وأن التجارب التي تحدث في كل منها تجارب متصلة، كما يقوم المنهج التكاملي على أساس أن نتفهم أنه عندما نتمتع بالأصالة في إجراء التغيرات في جودة تجاربنا فإننا لن نكون في حاجة إلى إضاعة الوقت والجهد في التركيز على آثار تجارب الطفولة غير المتكاملة إذ أننا نستهدف بداية التغيير من نقطة السببية.

ويعد المنهج التكاملي هو أكثر المناهج اعتدالاً كما أنه منهج كلي وهو ينطوي على التعامل مع الجانب البدني والعقلي والعاطفي في الوقت ذاته بهدف التحرك التدريجي لتكامل الحالة عند نقطة السببية داخل الجانب العاطفي.

ويضع المنهج التكاملي في الاعتبار أن الدورة العاطفية المضطربة التي تعيد نفسها بشكل غير واعي في تجاربنا منذ الطفولة لا يمكن إيقافها بين يوم وليلة ولذلك تتخذ عملية الحضور منهجاً معتدلاً وتتحرك بشكل منهجي مستمر عمدي عبر طريق الوعي مستخدمة الإجراءات البدنية والعقلية والعاطفية بهدف [illegible] وهو استعادة التناغم لحالة الجانب العاطفي. وتكمن فاعلية المنهج التكاملي في أنه يتحرك بهدوء عبر طبقات الآثار إلى أن يتمكن من الوصول للأسباب وتعديلها.

وتعد عملية تطبيق المنهج التكاملي من أجل استعادة التناغم لجودة تجاربنا عملية بسيطة وغاية في التعقيد في الوقت ذاته وتتضمن كل من الحس السليم والمفارقات، فهي تحقق هدفها "في اللحظة" ولكنها أيضاً تتيح الوقت لهذه العواقب لكي تتنقى وتظهر في تجاربنا. وفي الوقت التي تظهر فيه على سطح الأشياء فإنها تكون نشطة فيما وراء هذا السطح.

فالمنهج التكاملي هو "أسلوب عمل" مما يعني أنه يتكشف لنا بشكل عضوي، فهو يستدعي قوة الصبر والتماسك لكي يتدفق كتيار من الوعي خلال كل محاولاتنا، فهو منهج يعمل مع كل أجزاء الكل ولكنه يركز في الوقت ذاته على نقطة السببية، وهو يعلم علماً تاماً أنه عندما يتم تفعيل التغيير من نقطة السببية لأي شيء يظهر التأثير كلية.

وأيضاً فإن المنهج التكاملي يعلم ويثق في أن هذا التأثير المتتالي سوف يتكشف بالوتيرة التي تلاءم سلامة الكل ولذلك ليس هناك حاجة إلى الإسراع لأننا بحاجة للهضم التام لكل تجربة يتم تنشيطها حتى نتمكن من امتصاص كل العناصر الغذائية بها، فالإسراع يسبب عسر الهضم، والإسراع هو الوقوع في المعضلات.

وعندما "نعيش في الوقت" فإننا نشعر أنه كلما أكملنا أي شيء فإننا نرغب في الاستمتاع بفوائده ونتائجه وعواقبه في الحال؛ وعندما ننهي عملاً ما لأحد الأشخاص فإننا نتوقع أن نحصل على مقابل هذا العمل على الفور، وعندما ننجز شيئاً ذا أهمية فإننا نرغب في الحصول على التقدير فوراً، كما أننا لا نقوم بالتوفير لشراء أول سيارة لنا ولكننا نتوجه إلى البنوك التي تتولى عملية الشراء نيابة عنا، كما يتوقع المراهقون أن يتحولوا إلى بالغين بين عشية وضحاها، ويتوقع البالغون أنهم يستطيعون الحصول على درجة علمية تتطلب دراسة لمدة أربعة سنوات في برنامج دراسي لبعض الوقت يستغرق عاماً واحداً. ولا ينتظر العديد من الأمهات والآباء ولادة أطفالهم بشكل طبيعي، وحتى الخضروات والفاكهة يتم إنتاجها بالتعديلات الجينية لكي تنمو أكبر وأسرع، وعندما لا نستطيع الحصول على ما نطمح إليه الآن فإننا نشعر بالضيق ونبحث عنه في مكان آخر.

وبالرغم من أننا ندمن الإشباع الفوري فإننا نادراً ما نحصل على هذا الإشباع لأنه بالرغم من أننا نستطيع تحقيق كل شيء الآن فإننا نادراً ما نكون حاضرين لكي نستمتع به الآن. فاللحظة التي نحصل فيها على ما نرغب فيه فإن انتباهنا يقفز من الوقت الحاضر إلى التخطيط لما نرغب الحصول عليه بعد ذلك مما يساعد على خلق عالم لا يشعر بأي غضاضة في العيش مثقلاً بالديون أو في العيش في الوقت المستعار وعلى مجهودات الآخرين. فلم نعد نمتلك منازلنا أو سياراتنا أو حتى ملابسنا فالبنوك تمتلك كل ذلك؛ فلقد جردنا أنفسنا من الشعور بالرضا الذي يجلبه الإنجاز العضوي فلا نراعي "قواعد مرور معينة" فقط نحاول أن ننطلق في "الحارة" السريعة. فيتطلع الأطفال الصغار لأن يصبحوا مراهقين ويتطلع المراهقون لأن يصبحوا بالغين ويتطلع البالغون إلى إنجاز ما يتطلبه عمر كامل من العمل قبل أن يبلغوا الثلاثين؛ وبذلك نقضي كل دقيقة في الجري لكي نسبق أنفسنا متصورين أن هناك وجهة محددة علينا أن نصل إليها وأن هذه الوجهة تفيض بالسعادة اللانهائية والمكانة الرفيعة واليسر والرفاهية. فنظل على الدوام نفر من شيء ما وننطلق في اتجاه شيء آخر ولأننا جميعاً نتصرف بهذه الطريقة فإننا نتقبلها كأمر طبيعي، فنقفز في عقولنا فوق اللحظة الحالية الخالدة في كل ما نقوم به متجاهلين تدفق الحياة.

ولكن عملية الحضور - بما في ذلك العواقب المتضمنة في استكمالها - تتحرك بوتيرة مختلفة؛ فإن تلك الرحلة لا تتعلق بإنجاز شيء ما "بأسرع ما يكون" ولكنها تتعلق بالعملية ذاتها وليس الإشباع الفوري وتصبح العواقب التي نقوم بتنشيطها عند اكتمال الرحلة ممكنة بسبب المنهج التكاملي الذي يؤدي إلى التكشف على مهل. وعن طريق إتباع التعليمات بدقة والسير خطوة بخطوة والثبات والالتزام في استكمال المهام بغض النظر عن أي شيء فإننا نمر بتجربة "قواعد المرور" والتي تذكرنا بمعنى كلمة "عملية".

وعندما نعرف أن "العملية" لا تتضمن الإدراك العقلي فحسب ولكنها تتطلب أيضاً التجارب العاطفية والعقلية والبدنية المتكاملة، فإن إدراك قيمة هذه العملية يعد أمراً نادراً في عالم لا يسعى سوى للإشباع الفوري. فهي تؤثر بقوة على جودة تجاربنا لأن الحياة في الحاضر هي عملية عضوية مستمرة وقد لا يؤثر إدراك القوة في إيقاع سير العملية بالضرورة على قدرتنا في كسب المال ولكنه يعزز من قدرتنا على أن نتفتح لنستوعب نبضات الحياة.

والتجربة التي تتدفق من إدراك اللحظة الحالية تتدفق في صورة دورات وأمواج ولأنها تجربة متكاملة وسببية فإنها تكون في حالة راحة مستمرة، فهي ترتاح بهدوء وسلام لمعرفتها أنه عند التأثير على السببية فإن الآثار سوف تحدث لا محالة فليس هناك حاجة إلى الإسراع فتلك الرحلة تتفوق على أي وجهة عقلية نقصر أنفسنا عليها في وعينا الذي يقوم على الوقت.

مستوى الدخول إلى عملية الحضور

إن عملية الحضور هي عملية واحدة تناسب الجميع وذلك لأن السبب الذي يكمن وراء كل التجارب البدنية والعقلية والعاطفية غير المتوازنة هو سبب واحد وهو حالة عدم التكامل في الجانب العاطفي. ومع ذلك ولأننا سوف نشرع في تلك الرحلة وهناك فوارق بين مدى قوة الجانب العاطفي لدينا فإن لتلك العملية مستويان لبدايتها وهما المنهج التقديمي والمنهج التجريبي ويختلف كل منهما من حيث الكثافة.

وعليك أن تستخدم الفطرة والرؤية لاتخاذ القرار بشأن اختيار المستوى المناسب لبداية العملية، فعندما نحاول القيام بالكثير في وقت قليل فإننا بذلك نضع أساساً للمقاومة الداخلية غير المتوقعة التي قد تواجهنا وتنعكس على هيئة زيادة مفاجئة في الاضطراب والفوضى، وسوف تؤدي بنا المقاومة الداخلية الشديدة للفرار من التجربة والإخفاق في إكمال الرحلة.

ولذلك علينا ألا نتسرع في الدخول في العملية متوهمين أنه إذا "تمكنا من القيام بها" و"الانتهاء منها بأسرع ما يمكن" سوف يصبح كل شيء على ما يرام، فعملية الحضور لا تقتصر على الأسابيع القليلة القادمة التي سنقوم فيها بالتجربة ولكنها تتعلق بتجربتنا في الحياة بأكملها، فهي تتعلق بأن نتمكن من اكتشاف كيف يمكننا أن نعيش كل لحظة بشكل مسئول على مدى تجربتنا كلها.

المنهج التقديمي:

يعد المنهج التقديمي منهجاً بسيطاً، فكل ما علينا فعله هو أن نستمر في قراءة هذا الكتاب كما لو كنا نقرأ رواية فلا ننشغل بإعادة الاستجابات الواعية ولا نبدأ في تمرين التنفس أو تطبيق الأدوات الإدراكية المحددة ونقرأ نصوص هذا الكتاب كما لو أنها فصول

في أحد الكتب. وبذلك فإننا نتحرك في العملية بشكل عقلي في الأساس ونمتنع عن أي مشاركة تجريبية واعية.

ولسوف نحصل على العديد من الرؤى والفوائد من خلال المنهج التقديمي، فهذا النص مشبع بالرؤى وعندما نقرأه ونفهمه فإنه سوف يتمكن من تحويل الطريقة التي نتفاعل بها مع تجاربنا، كما أنه يهبنا الرؤى لإدراك نسيج علاقتنا مع الحضور وما يتبعه من تلقي وهج إدراك اللحظة الحالية.

وبمجرد أن نستكمل المنهج التقديمي يمكننا العودة للبداية ونبدأ في المنهج التجريبي، فقراءتنا لنصوص الكتاب لن تؤدي إلى الحد من فائدة التجربة بالنسبة لنا بل على العكس سوف تضيف إليها.

المنهج التجريبي:

يرشدنا المنهج التجريبي لدخول العملية بدنياً وعقلياً وعاطفياً فهو يتضمن مقدمة تدريجية لأسلوب التنفس والاستجابات الواعية والأدوات الإدراكية.

ولكي نتمكن من تحقيق أكبر مكاسب ممكنة من تلك الرحلة، من المستحب أن نعاود القيام بالمنهج التجريبي ثلاث مرات بغض النظر عن رؤيتنا لمدى جودة الحالة العاطفية التي نكون عليها. وهذه ما هي إلا نصيحة. وبعد أن نستكمل المنهج التجريبي في كل مرة من المستحب أيضاً أن نحصل على ثلاثة أسابيع فترة راحة على الأقل من أعمال الجلسات لكي نتيح الفرصة للتكامل البدني والعقلي والعاطفي.

وفي أثناء فترات الراحة بين استكمال المنهج التجريبي وبدايته مرة أخرى. وبالرغم من أننا لا نبدأ في عمليات عقلية واعية. فمن الضروري للغاية أن نستمر في تمرين التنفس لمدة 15 دقيقة مرتين يومياً وأيضاً علينا أن نستمر في هذا التمرين اليومي لمدة ستة أشهر بعد إكمال عملية الحضور.

وعندما نستكمل المنهج التجريبي للمرة الأولى ونحصل على فترة الراحة للتكامل ونصبح على استعداد لمعاودة العملية فإننا سوف نتوصل إلى اكتشاف وهو أننا سوف نجد أن معاودة الدخول هي بمثابة دخول تجربة جديدة تماماً. فبسبب ما تراكم لدينا من إدراك اللحظة الحالية فإننا نعاود دخول العملية بمستوى معدل من الإدراك. من وجهة أخرى، وبالتالي فإننا نتلقى نصوص القراءة والاستجابات الواعية من منطلق آخر من منطلقات الإدراك. وأحياناً سوف يبدو لنا الأمر وكأننا نقرأ النص للمرة الأولى وهذا أمر طبيعي فكل من يدخل تلك العملية أكثر من مرة يشعر بذلك، ولأن هذه العملية هي عملية محايدة في ذاتها فإنها دائماً ما تقابلنا أينما كنا وبذلك فإنها تعكس وتعتنق متطلبات العملية التي تناسب موقفنا الحالي.

وبمجرد أن نتمكن من تدريب أنفسنا على حث الجوانب البدنية والعقلية والعاطفية في تجاربنا تشجعنا العملية على أن ننطلق بما أصبح لدينا من مدركات جديدة بحرية في

الحياة لإدراك إمكانياتها العديدة؛ ففي كل وجه من وجوه الحياة تعد عملية فهم وإتقان الأساسيات هي الأساس الشامل للتميز. وهذا هو الحال أيضاً بالنسبة لعملية الحضور ولهذا من المستحب أن نقوم بإكمال المنهج التجريبي أكثر من مرة.

ولا تتعجل "أن تصل إلى مكان ما" فالتعجل سوف يجعلك تفقد الهدف من العملية والإسراع سوف يسبب المعضلات فعليك أن تفكر في الرحلة وليس في وجهة الوصول؛ فقد تبدو البصمة العاطفية التي تشتت انتباهنا بعيداً عن الحاضر سائدة تماماً ومع ذلك عندما نقوم بالتحرك برفق خلال المنهج التجريبي أكثر من مرة فإننا نترفع على هذه البصمة تدريجياً ونحصل على رؤى عميقة. ومن هذه الرؤى أن تلك البصمة الشخصية تظهر بشكل مادي أمامنا وعندما نقوم بحلها بشكل واعٍ تتاح لنا فرصة اكتشاف الأدوات والقدرات المطلوبة لأن نتمكن من قيادة التجربة التي يطلق عليها "الحياة" بوعي ومسئولية.

وعند استكمال المنهج التجريبي أكثر من مرة فإننا نكتسب ما يكفي من إدراك اللحظة الحالية بحيث نتمكن من صرف انتباهنا عن بصماتنا الشخصية ونركز على العالم بهدف أن نصبح ذي فائدة؛ فعندما نصبح متواجدين ومفيدين فإن تلك هي مسئولية هؤلاء الذين يختارون أن يسيروا منتبهين من بين هؤلاء الذين مازالوا يتخبطون بلا وعي في حالة من الحلم بالوقت.

فالدعوة هي: اعتناق فن الحياة بوعي.

والرحلة هي: الاستيقاظ من سيطرة الوقت وأن تصبح حاضراً الآن في هذا العالم.

والوعد هو: أن تصبح متواجداً ومفيداً.

والهبة هي: اختبار الوعي بالحضور من خلال إدراك اللحظة الحالية.

الإرشادات الملاحية

تساعدنا الإرشادات الملاحية على الحفاظ على ثبات هدفنا فهي تحتوي على الإجابات الخاصة بالتساؤلات التي تنبع كنتيجة لدخول عملية الحضور بشكل تجريبي كما أنها تحتوي أيضاً على تفسيرات للعديد من التجارب التي سوف تقابلنا. وعلينا أن نقوم بمراجعة الإرشادات الملاحية كلما شعرنا بعدم الوضوح أو الارتباك أوتساءلنا "ما الذي يحدث لي؟" أو "هل من المفترض أن يحدث ذلك؟". عليك أن تضع علامة مرجعية في هذه الصفحة لتتمكن من العودة إليها.

1. قبل أن تبدأ في الأسبوع الأول قم بوضع هدف كلي لتلك الرحلة للتيسير على نفسك ويفضل أن تضعه كتابة على هيئة جملة واحدة بسيطة وإذا لم نكن متأكدين من هدفنا فإننا نطرح السؤال دون إجابة ونبقى متفتحين لتلقى الرؤى دون انتظار. وسوف يتحقق هدفنا لأن عملية الحضور هي رحلة تتوجه نحو الهدف ومع ذلك

فإن رحلتنا نحو تحقيق هذا الهدف قد لا تتكشف بالشكل الذي توقعناه؛ فالنمو الداخلي يأتي مما لا نعرفه ونادراً ما يتكشف بالطريقة التي نتوقعها. فوضع الهدف يبدأ الحركة ولكنه لا يحدد ما الذي ستكون عليه تلك الحركة. وعلينا أيضاً أن نتقبل أن هدفنا الرئيسي من القيام بهذه الرحلة قد يتغير أو حتى يتبدل تماماً كلما تكشفت لنا هذه العملية وذلك لأننا جميعاً ندخل تلك العملية ونحن في حالة احتياج وتقودنا رغباتنا في إشباع الشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا وكلما تقدمنا في العملية يتبدد ذلك الاحتياج وتصبح تلك الرغبات لا ضرورة لها مما يمكننا من تجربة العملية بلا قيود فالهدف هو الذي يدفعنا للحركة ولكنه لا يحدد الطريقة التي سوف تتكشف بها العملية كما لا يحدد عواقبها.

2. قد تعرض لنا بعض الظروف خلال القيام بالعملية مما قد يؤدي إلى ضرورة تأجيل أو إلغاء جلسات التنفس، فلا يجب أن نحول هذه الأحداث إلى معضلات فقط علينا أن ندرك لماذا يحدث ذلك. وبمجرد أن نعقد عزمنا ونلتزم باستكمال تلك التجربة يتحتم علينا الاستفادة القصوى بكل لحظة كما تتكشف لنا؛ فتجربتنا في هذه العملية هي تجربة صحيحة ومهمتنا هي الاستجابة لما يتكشف لنا بدلاً من إبداء رد الفعل له.

3. تتكشف عملية الحضور لما فيه فائدتنا ومع ذلك من المفيد أن ندرك أن ما يفيدنا ليس هو بالضرورة ما يتفق مع أهدافنا، فلا يجب أن نقوم بأي حال من الأحوال "بدفع العملية" مفترضين أننا نعلم ما الذي يجب أن يحدث وكيف يجب أن يتكشف. فإذا كنا حقاً نعرف ما الذي تتطلبه وكيف يمكننا تحقيقه لكنا قد تمكنا من تحقيقه بالفعل؛ فمسئوليتنا في أول مرة نخوض فيها التجربة هي أن نتبع التعليمات دون التلاعب بالإجراءات المطلوبة فإذا كانت التعليمات تنص على "أفعل هذا لأسبوع واحد" إذاً افعله لأسبوع واحد ولا تقم بإضافة أياماً أخرى أو أسابيع عندما تشعر أنك لا تحقق ما تريده من أهداف. وإذا لم تتمكن من القيام بإحدى جلسات تمرين التنفس أو حتى جلستي اليوم فلا تقم بتأجيل العملية بإضافة يوم آخر وتذكر أن هذه العملية لا تتعلق بالكمال ولكنها تتعلق بالمشاركة. فإصدار الأحكام يعتبر شيء مأسوي ولهذا فنحن لا نصدر أحكاماً على ما أنجزناه.

4. لا تتطلب تلك العملية "محاولات" ولذلك فإننا لسنا بحاجة إلى أي جهود إضافية غير التعليمات الواردة في هذا الكتاب فليس هناك أي شخص آخر خارجي سوف يقوم بتوجيه الشكر لنا أو نسعى للتأثير فيه أو يصدر أحكاماً على تقدمنا. كما لا توجد نقطة مرجعية نقارن من خلالها مدى تقدمنا فمقارنة رحلتنا برحلة شخص آخر تمثل معضلة فتجربتنا في تلك العملية هي تجربة فريدة لنا فكل ما يحدث هو الأمر المطلوب والصحيح. وعندما نتبع التعليمات بأفضل ما نستطيع فإننا سوف نتلقى الخبرات المطلوبة

بـلا جهد منـا عندما تكون مطلوبة فتجربتنا هـي تجربة صحيحة حتى وإن اعتقدنا غير ذلك.

5. علينـا أن نرتـدي ملابس مريحة فضفاضة عندما نقوم بتمرين التنفس وعلينا أن نقـوم بالتمريـن في نفس المـكان كل يوم إن أمكن ذلـك وأن نفعل ذلك على انفـراد فهذه العمليـة تتعلق بالعمـل الداخلي ولا يجـب استخدامها من أجل "الاستعراض والإخبـار"، فعندما نقوم بتمرين التنفس أمام الآخرين فإن ذلك يكـون بغرض التباهـي ومثل هذا السلوك هو المعضلة التي لا طائل من ورائها وبالطبـع فإذا كان لا يمكن تجنـب وجود شخص آخر في الغرفة سيصبح ذلك أمراً لا يمكن تجنبه.

6. لأن دخول تلك العملية تجريبياً يحفز التخلص من السموم فمن المستحب أن نقـوم بشرب لتر ونصف من المياه النقية يومياً ولكن لا يجب أن نشرب الكثير من السوائل قبل بداية تمرين التنفس بساعة.

7. إذا كان ذلك ممكناً علينا الامتناع عن تناول العقاقير التي تسبب الخمول قبل تمرين التنفس فنحن ندرك أنه عندما نتحرك في الرحلة ونتمكن من التأثير في الشحنـات العاطفية فإن تجاربنا البدنيـة والعقلية والعاطفية تتعدل ولا يجب أن نتعامـل مـع تلك التعديلات كما لو أن هناك مشكلة ما. فقد يشعر جسدنا بالاضطـراب في بعض الأوقـات وقد نشعر بتقلب في المعـدة وقد نشعر بآلام بعض الجروح القديمة التي تظهر على السطـح سعياً إلى التكامل؛ فالتكامل ينبع من أن "نكون مع..." وليس أن "نفعل لـ...". ولأن التكامل يتطلب إدراكنا الشعـوري للاضطرابـات التي تظهر على السطح فـإن علينا أن نتجنب تناول العقاقـير للاضطرابـات البسيطة كمـا لا يجب أن نهرع للأطبـاء وممارسي الرعاية الصحية الآخرين ولكن عندما تستمر الحالة وتتطلب المسكنات بحيث نتمكن من الاستمرار في العملية فمن المستحب أن نقوم باستشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية.

8. لا يجـب تنـاول الكحوليـات طوال فـترة العملية فالكحوليـات حتى وإن كانت بكميـات بسيطـة إلا أنهـا تخدر الأصالـة وتضخم المآسي ويصبـح ذلك جلياً بمجـرد أن نتوصـل إلى إدراك اللحظـة الحالية. ولكـن إذا بدأنا تلك العملية ونحن نعتقد أننا نعاني من إدمان شديد للكحوليات فعلينا الانتباه للإرشادات الواردة في قسم "ما وراء الإدمان والأمراض المزمنة".

9. لا يجـب أن نقـوم بتدخـين الماريجوانـا أو تناول أي مواد منبهـة أثناء العملية بأكملهـا؛ ففيمـا يتعلق بهذا العمل فإن هذه المواد - وخاصة الماريجوانا - تمنعنا مـن التوصل الواعي مع الحالة الأصلية للجانـب العاطفي لدينا ومن ثم تمنع إدراكنـا له ولذلك فـإن تعاطي الماريجوانا خلال عمليـة الحضور سوف يؤتي

بنتائج عكسية. فهي تمنع التكامل الناجح للصدمات المكبوتة وتحجب عنا أسباب الإدمان وتكبت الشحنات العاطفية فالقيام بتمرين التنفس في حالتنا الأصلية دون تغيير هو الاتجاه المسئول الكفء؛ فانتباه الذهن هو من المتطلبات الأساسية لإيقاظ الأصالة.

10. لن نستطيع دخول تلك التجربة وتحقيق الاستفادة الكاملة منها إذا كنا نفعل ذلك لمجرد إرضاء شخص آخر، فهذه النقطة لها أهمية قصوى فعندما ندخل في تلك العملية لإرضاء شخص آخر أو للتحكم فيه فإننا سوف نرى أن تلك الرحلة رحلة مثيرة للتحدي. ومن نفس المنطلق فإننا لن نستطيع أن نتوصل لتكامل الإدمان لأن شخص آخر طلب منا ذلك فنحن لا نستطيع النجاح في عمل داخلي لإشباع متطلبات شخص آخر فالأفراد الذين لا يتمكنون من استكمال تلك الرحلة عادة ما يكتشفون أنهم قد دخلوها بأهداف أخرى خلاف الرغبة الخالصة في تغيير جودة تجاربهم لأنفسهم.

11. حتى عندما ندخل العملية من هذا المنطلق فإننا سوف نقاوم أحياناً المهام المطلوبة منا تماماً مثل الأطفال الذين عليهم القيام بالواجبات المدرسية التي لا يحبونها ولكن هذه العملية ليست واجباً مدرسياً ولكنها "العمل المطلوب لكي يصل بنا للأمان". فقد تم تصميم كل مرحلة وعنصر في العملية من خلال سنوات من الخبرات الشخصية والملاحظة ولأننا لن نتمكن من إدراك قيمة بنائها المتكامل سوى متأخراً فعندما نلتزم بتلك العملية فإننا نراعي هذا الالتزام بأفضل ما يمكننا. فقد تواجهنا بعض الأوقات التي نشعر فيها بمستويات شديدة من المقاومة لما يحدث ومن الطبيعي أن يحدث ذلك عندما تبدأ البصمة اللاواعية العميقة في الظهور على السطح وسوف يظهر ذلك خلال تمرينات التنفس كرغبة في النوم بدلاً من التنفس. وأيضا قد تظهر تلك المقاومة في صورة محاولات تأجيل جلسات التنفس وفي صورة غضب وضيق من العملية نفسها وفي صورة حالات عاطفية من الإحباط وفقدان الأمل؛ بل قد تظهر المقاومة في صورة أعراض بدنية تشابه أعراض نزلات البرد والأنفلونزا أو مشكلات صدرية متعددة تبرر لنا تأجيل أو إلغاء جلسات التنفس ولكن علينا الالتزام بالجلسات اليومية حتى وإذا لم نرغب في ذلك فالطريق للخروج من تلك العملية هو الطريق الذي يمر عبرها.

12. عندما تبدأ الذكريات اللاواعية المكبوتة منذ وقت طويل في الظهور على السطح قد نشعر بالمقاومة لكل جانب من جوانب تلك التجربة وعندما يحدث ذلك لا يجب علينا أن نشعر بالقلق. فقد قضينا فترة طويلة ونحن نحاول إخفاء تلك الحالات غير المتكاملة عن إدراكنا وعندما ندخل تلك العملية فإننا نرغب أن تظهر تلك الحالات لأننا الآن قد أصبحنا مزودين بما يلزمنا لتحقيق التكامل

لها ومع ذلك فعندما تبدأ تلك الحالات في الظهور فإن غرائزنا تدعونا للاعتقاد أن ما يحدث لنا هو أمر خاطئ وغير مريح أو علينا أن نخشاه مما يعني أننا قد "فقدنا السيطرة"؛ وهذا هو صوت الجانب العقلي. وبالطبع عندما يحدث ذلك نشعر بالمقاومة تجاه أي شيء يؤدي إلى هذه التغييرات ولذلك فإننا سوف نشعر بمقاومة أي شيء يتعلق بعملية الحضور، ولكن بدلاً من إبداء رد الفعل بالتراجع عن كل ما قطعناه من التزامات فإننا نعتنق حالات المقاومة العاطفية تلك كمؤشرات إيجابية للتأثير السببي للعملية ومن خلال المثابرة فإننا نتمكن من الاختراق والوصول للجانب الآخر للمقاومة ونشعر بالتحرر من اللاوعي فالطريق للخروج من تلك العملية هو الطريق الذي يمر من خلالها.

13. ومثل أي محاولة أخرى كلما بذلنا من أنفسنا أكثر دون قيد أو شرط كلما حصلنا على المزيد، وعادة فإننا لا نؤدي ما هو مطلوب منا حتى ونحن نعرف أن هذا لمصلحتنا وذلك لأن هذه الطريقة هي الطريقة الوحيدة التي نشعر فيها بالسيطرة على الفوضى التي تبدو في تجاربنا الحالية. وبمجرد أن ندخل عملية الحضور فلا يجب أن نقاوم بوعي أو بدون وعي ما يجب علينا عمله كوسيلة لكي نشعر بالسيطرة على ما يحدث، فتلك الرحلة هي فرصتنا لندرك ماهية الاستسلام ففي عملية الحضور لا تعني كلمة "الاستسلام" "التنازل" ولكنها تعني الاستسلام للعملية حتى لا نتنازل مهما حدث ولذلك فإن إكمال عملية الحضور هو نوع من الاستسلام. وقد يقرر الجانب العقلي إجراء التغييرات لطريقة تصميم العملية فعلى سبيل المثال قد يقرر الجانب العقلي تغيير صياغة أحد الاستجابات الواعية أو عدم قراءة بعض أجزاء النص لأنه لا يتفق مع محتواها وقد يقرر أننا لسنا في حاجة لممارسة بعض الأدوات الإدراكية لأننا قد قمنا بالفعل "بخوض عمليات مثل تلك العملية في الماضي" وعندما نشعر برغبة شديدة في تغيير أي جانب من جوانب تلك العملية علينا أن نضع حقيقتين في الاعتبار. الحقيقة الأولى أن الجانب العقلي المسيطر هو فقط من يحاول إجراء التعديلات في العملية، والحقيقة الثانية هي أن الجانب العقلي يعيش في الظلام فقد يعتقد أنه يفهم كل شيء ولكنه لا "يعرف" أي شيء؛ فلا يمكننا التحكم في عواقب القيام بتلك العملية بالرغم من أننا قد نحاول ذلك ولا نستطيع التحكم في دخولنا إدراك اللحظة الحالية ولكن يمكننا فقط أن نضع الأساس الذي يمكننا من الانتباه الواعي أثناء العملية. ولأن كيان الجانب العقلي يقوم على الوقت فإنه لا يرغب في أن يكون حاضراً ومن ثم علينا أن نحذر من اعتناق مبرراته للخروج من العملية أثناء مرحلة الاكتشاف فالطريق للخروج من تلك العملية لا يكون إلا بالمرور من خلالها.

14. بالرغم من أننا قد نفهم تلك الرؤية متأخراً ولكن من المفيد أن نضع أساساً لها الآن: كل ما يحدث في تجاربنا الحياتية منذ اللحظة التي نبدأ فيها في

قراءة هذا الكتاب يعد جزءً من عملية الحضور - كل شيء! فالحضور ييسر لنا على مدار اليوم وفيما وراء الأسبوع العاشر وقد تم توضيح آليات كيف ولماذا يحدث هذا التيسير أثناء العملية، فعلى مدار عملية الحضور تبدأ الذكريات اللاواعية في الظهور حتى نتمكن من تكامل الطاقة التي وضعناها فيها بشكل واع ولأن لدينا قدرة فائقة على كبت الذكريات فإن هذه الذكريات المكبوتة لا تظهر على هيئة صور أو رموز في الجانب العقلي ولكنها تتكشف كظروف خارجية مثل الطريقة التي يتصرف بها الناس من حولنا، وسوف يزداد وعينا بأن سلوك الناس من حولنا وأن الظروف التي نمر بها تذكرنا عمداً بماضينا غير المتكامل فنتعلم كيف نتمكن من تكامل هذه الذكريات المنعكسة لكي نتوصل إلى تكامل تأثيرها المضطرب على جودة تجاربنا.

15. وعلينا أن نتذكر دائماً أن عملية الحضور هي "عملية" فهي تبدأ عندما نلتزم بها ولكنها لا تصل إلى نقطة اكتمال ملحوظة حتى نصل إلى نهاية الرحلة وحتى في هذه المرحلة فإنها لن تعدو أن تكون مجرد بداية لشيء يستمر على الدوام، وعندما نكون في منتصف العملية قد نشعر بأننا لن نصل إلى أي شيء وذلك لأننا في منتصف العملية وعند استكمالها سوف ندرك أننا قد رأينا المدخل وتعلمنا كيف نفتحه وأن ما تبقى من الخبرات التي تتكشف لنا هي فرصتنا لدخول إدراك اللحظة الحالية ولذلك فإن عملية الحضور ليست هي نقطة النهاية لأي شيء ولكنها استكمال لشيء يتحرك بالفعل.

16. قد يبدأ الناس من حولنا في التصرف بشكل مختلف وعندما يحدث ذلك علينا أن ننتبه لأن هناك شيء ما يتغير بداخلنا وبدأ في الانعكاس في الطريقة التي نرى بها الآخرين.

17. قد تصاب أجسادنا بالآلام دون سبب واضح ولكن علينا ألا نقلق بشأن ذلك فالألم هو أحد السبل التي يتبعها جسدنا لجذب إدراكنا للحاضر وعن طريق احتوائنا لهذا الألم - عن طريق الانتباه للاضطراب الذي يسببه دون إصدار الأحكام أو القلق أو الشكوى - فإننا نشعر بزيادة إدراك اللحظة الحالية والتكامل.

18. قد تتزايد الأعراض التي نشعر بها حالياً ويحدث ذلك لأنه عندما يتوجه انتباهنا بشكل كبير إلى أجسادنا ويتزايد إدراكنا بحالتنا الجسدية وقد يظهر هذا الإدراك المتزايد في البداية في صورة تدهور واضح في الأعراض ولكنه ليس تدهوراً فعلى النقيض فهذه الخطوة عادة ما تكون الخطوة الأولى نحو التكامل.

19. قد تطفو بعض الإصابات القديمة على السطح مرة أخرى ويحدث ذلك لأننا قد أصبحنا على استعداد ولدينا القدرة على الاهتمام بها بلا قيود من خلال إدراك اللحظة الحالية بدلاً من كبت وتخدير والسيطرة على تلك الأعراض.

20. قد نشعر للحظات أو لأيام بالتشتت والاضطراب ويحدث ذلك لأننا سوف نكتسب وعياً جديداً بأننا غير حاضرين في تجاربنا، وتحدث حالات التشتت والاضطراب هذه بالفعل في تجاربنا ولكن بزيادة إدراك اللحظة الحالية لدينا نصبح أكثر وعياً بها وييسر وعينا غير المشروط بها من عملية تكاملها.

21. قد نكتشف أننا لم نعد نهتم بالظروف التي كنا نهتم بفرض السيطرة عليها فيما قبل، وعندما يحدث ذلك فإن علينا أن نسير مع التيار لأن هذا التطور هو تطور مفيد ويحدث ذلك لأننا قد قمنا من قبل بترتيب العديد من أولوياتنا لفائدة الآخرين وليس لفائدتنا نحن. وعندما يتزايد حضورنا ندرك أننا جميعاً مسئولين عن جودة تجاربنا الشخصية ولذلك لا يمكن أن نتحمل مسئولية جودة تجارب الآخرين وأحياناً قد نعتقد أننا كذلك أو نفترض أن علينا أن نفعل ذلك ويتبدد هذا الوهم فنتوقف عن استنفاذ طاقاتنا في محاولة السيطرة على العالم ومن فيه.

22. قد نقوم بالتعبير عن آرائنا في بعض المواقف التي كنا عادة ما نفضل الصمت فيها ويحدث ذلك عندما تنتبه الأصالة فينا وهو بالقطع تطور هام بالرغم من أننا قد نشعر بعدم الرضا عنه في البداية. فخلال تلك العملية سوف نكتشف قدرتنا على أن نقول "لا" عندما نريد الرفض وأن نقول "نعم" عندما نريد الموافقة وفي البداية قد يسبب لنا التعبير عن أصالتنا الشعور بأن ما نفعله هو شيء جانبه الصواب ولكن علينا أن نقدر أنفسنا فكلمة "لا" هي جملة تامة.

23. قد يتغير وضعنا المالي، فقد يبدو لنا أن مواردنا آخذة في الاضمحلال وهذا أمر مؤقت في الغالب؛ فالمال مجازاً يعبر عن تدفق طاقاتنا الشخصية ولذلك فهو يعبر عن الحركة في تجربتنا. وعندما نقترب عمداً من الشحنات العاطفية لدينا فإننا نمر باضطرابات داخلية في تدفق طاقاتنا الشخصية ومن ثم قد ينعكس هذا الفحص الداخلي في صورة تقلبات في مواردنا المالية ويحدث هذا خاصة عندما نكون مرتبطين بالمال ونحكم على قيمتنا الذاتية بالمؤشرات المالية وبمجرد أن نحقق التكامل للشحنات العاطفية فإننا نشعر بالثراء الحقيقي.

24. قد يبدأ أفراد أسرتنا أو شركاؤنا أو رفاقنا في محاولة إثنائنا عن الالتزام بالعملية زاعمين أننا أصبحنا نقصر اهتمامنا على أنفسنا وذلك لأننا قد نقوم باتخاذ خطوات للعناية بأنفسنا للمرة الأولى في حياتنا على نقيض "مساعدة" الآخرين على الدوام. فقد لا يشعر الآخرين بالراحة عندما نصرف اهتمامنا عنهم ولكن هذا لا يدعو للقلق فسوف يتمكنون من تجاوز ذلك وقد ينتبه بعضهم لضرورة تحقيق النمو العاطفي لأنفسهم.

25. قد نشعر بالنعاس بلا سبب وذلك لأن انتباهنا يكون منصرفاً على اللاوعي المكبوت فعندما نضع انتباهنا على اللاوعي فإن ذلك عادة ما ينعكس على هيئة نعاس وهذا أمر مفيد فنحاول أن نحصل على قسط من الراحة كلما أمكننا ذلك وألا نفعل ذلك عندما لا يكون ممكناً.

26. قد تنتابنا بعض الصعوبات في النوم وذلك لأن المستوى المتزايد من إدراك اللحظة الحالية والعمليات التي تصاحب تلك التجربة تصيبنا بالنشاط ولن يساعدنا أن نتقلب في الفراش طوال الليل ولكن من المفيد أن ننهض ونفعل شيئاً مفيداً - أن ننهض ونتعامل مع تلك اليقظة بالحضور فيها. فلحظات اليقظة في آخر الليل وبدايات النهار تحتوي على هبات الإدراك والرؤى والإلهام.

27. قد تنتابنا أحلام نشطة وقد يكون بعضها مزعجاً وعادة ما تظهر وفقاً لطبيعة العملية التي نقوم بها؛ ويرجع زيادة الوعي بوقت الأحلام إلى العمليات العاطفية التي تحدث أثناء النوم ونحن لا نعتقد أن أي من تلك الأحلام "حقيقياً" وخاصة عندما يظهر بها أشخاص نعرفهم. ومن أجل تحقيق أهداف عملية الحضور فإننا نرى أن كل الأحلام مجازية ففي الأحلام يمثل الرجال الأكبر عمراً منا علاقتنا بآبائنا ومن ثم يمثلون ما نحتاج أن نتعلمه عن الإرشاد الداخلي بينما تمثل النساء الأكبر عمراً منا علاقتنا بأمهاتنا ومن ثم يمثلون ما نحتاج أن نتعلمه عن تغذية أنفسنا وتمثل النساء من نفس أعمارنا الجانب الأنثوي فينا ومن ثم علاقتنا مع عواطفنا وعملية التكامل بينما يمثل الرجال من نفس أعمارنا الجانب الذكوري فينا ومن ثم حالة النشاط العقلي والدروس التي نتعلمها حالياً ويمثل الأفراد الأصغر عمراً منا الجانب الأنثوي والذكوري فينا في هذه الأعمار. وعلينا أن نعتنق الصور التي نراها بشكلها الرمزي فهي الرسل التي تحمل الرؤى ولكي نتمكن من تفسيرها فإننا نفكر فيما يعنيه الرمز لنا فلغة الأحلام ليست لغة حرفية ولكنها لغة مجازية.

28. قد نصبح حادي الطباع ومتوترين دون أسباب واضحة وذلك لأننا كنا حادي الطباع ومتوترين داخلياً معظم حياتنا والآن فإننا نسمح لهذه الحالات العاطفية المكبوتة بالظهور ويمكننا أن نشعر بحدة الطباع والتوتر طالما أننا لا نوجه هذا الغضب تجاه الآخرين. وتعلمنا عملية الحضور الأدوات الإدراكية التي تيسر لنا تكامل تلك الحالات العاطفية دون إبداء رد الفعل بشكل خارجي.

29. إذا لم نشعر بالرغبة في التواجد برفقة معارفنا المعتادين يجب أن نحترم ذلك لأنها فرصتنا لكي نكتشف كيف يمكننا أن نقول "نعم" عندما نريد الموافقة والأهم من ذلك كيف نقول "لا" عندما نريد الرفض، فتلك دعوة لأن نتصرف بأصالة.

30. قد يقوم بعض الأفراد الذين كنا نعرفهم في الماضي أو بعض أفراد العائلة الذين انقطعت صلاتنا بهم بالاتصال بنا، وبالرغم من أن هذه العملية هي

رحلة فردية فإنها تؤثر على أسرتنا بأكملها وكل من تربطنا صلات تفاعلية بهم، فعلاقتنا مع أي فرد تقوم على الطريقة التي نراه بها. وعندما يتغير إدراكنا تتغير طبيعة علاقاتنا ولذلك فإن هذه الاتصالات غير المتوقعة من بعض الأفراد هي علامة إيجابية على أننا قد أنجزنا شيء ما، فعندما نتمكن من التأثير في حالة الشحنات العاطفية يتغير عالمنا وغالباً ما تكون تلك الاتصالات غير المتوقعة هي دعوات يقدمها لنا المجال الموحد لإجراء التعديلات وتحمل مسئولية جودة تجاربنا الماضية ولكي نشهد الإنجازات الهائلة للعمل التكاملي.

31. قد ينتابنا الشعور بالحزن وقد نبدأ في الشعور بافتقاد بعض الأشخاص من ماضينا، ويثير ذلك الذكريات بحيث نتمكن من تكامل تعلقنا بها؛ فعندما تثار الذكريات تصبح الصور التي نربطها بها محل تركيز الجانب العقلي فنحن لا "نفتقد" هؤلاء الأشخاص أو الصور بالفعل ولكننا نسعى لتكامل ذكرياتنا معهم.

32. قد نشعر لفترة ما بصعوبة أن نتواجد بصحبة آبائنا أو أفراد الأسرة المقربين منا وهذا الأمر لا يتعلق بهم ولسوف يمر؛ فتظهر تلك الحالات العاطفية لأن أقرب الناس لنا هم أوضح المرايا التي تنعكس فيها البصمات التي نرغب في إخفائها عن أنفسنا وترشدنا عملية الحضور لكيف يمكننا رؤية تلك الانعكاسات بطريقة تعزز من نمونا العاطفي.

33. قد يبدأ أطفالنا في التصرف بشكل مختلف وقد يتصرفون بنفس الطريقة التي كنا نتصرف بها عندما كنا في مثل أعمارهم، فهم أيضاً مرايا لنا بحيث نرى من خلال حضورهم بصمات الطفولة غير المتكاملة التي نكبتها. وتلك دعوة لنا لكي نشاهد فقط دون إبداء أي رد فعل فالسلوك الذي نراه ليس سلوكاً أصلياً ولكنه انعكاس ـ أو ذكرى؛ وعندما نتمكن من تحقيق التكامل لذكريات الطفولة فإننا نحرر أطفالنا من حمل هذا العبء ومن ثم سوف يتغير سلوكهم وفي كل مرة نستكمل فيها العملية سوف نلاحظ كيف يصبح أطفالنا أكثر إشراقاً ومرحاً وأصالة.

34. قد يشعر أطفالنا بالمرض ويصابون بأعراض تشابه أعراض نزلات البرد والأنفلونزا؛ فالذي لا نقوم بتكامله من ماضينا ننقله لأطفالنا من خلال الانطباع بالبصمات وعندما ندخل تلك الرحلة فإن أطفالنا يحملون بالفعل بصمات غير متكاملة في الجانب العاطفي لديهم. ولذلك عندما نقوم بتكامل الجانب العاطفي لدينا يشعر أطفالنا في الوقت ذاته بالتغيرات في الجانب العاطفي لديهم وقد يشعرون بذلك من خلال الأعراض الجسدية أو الاضطرابات العقلية أو المظاهر العاطفية. وعندما نستكمل العملية ونكتسب

مستوى جديد من التوازن العاطفي سوف يحقق أطفالنا التكامل أيضاً. ولا ينطبق ذلك على أطفالنا فحسب ولكن عندما ندخل تلك العملية سوف يتأثر كل الأشخاص القريبين منا ومع ذلك، وعلى نقيض ما يحدث معنا، فهم سوف يتحركون خلال تلك العملية دون وعي ولذلك علينا أن نتعاطف معهم. وعلينا أيضاً ألا نشعر بالقلق عندما يمرون بالتكامل العاطفي والبدني والعقلي فهم يعكسون ما نمر به وعندما نشعر أن علينا أن "نفعل" أي شيء فعلينا أن نحرص على أن أي شيء نفعله فإننا "نفعله في أنفسنا" وعلينا أيضاً أن نستخدم البديهة السليمة.

35. قد نشعر بالرغبة في البكاء الشديد دون سبب واضح وعندما يحدث ذلك فإن علينا أن نسعى للحصول على وقت هادئ لا يقاطعنا فيه أحد لكي ننفتح على هذه الحالات العاطفية ثم ننخرط في البكاء طويلاً كما نشاء. فالبكاء دون سبب على الإطلاق، عندما يحدث ونحن منفردين بنفسنا، يزيل السموم من الجانب العاطفي بأكثر مما يستطيع أي نشاط آخر أن يفعله ولكننا لا نستخدم البكاء كوسيلة للحصول على الانتباه والتعاطف. وبغض النظر عما يخبرنا به العديد من المعالجين فإن بكائنا بمفردنا عندما يكون جزءً من العمليات العاطفية هو أكثر فائدة لنا من البكاء على كتف شخص آخر لأن البكاء في الحالة الأولى سوف يكون نقياً وأصلياً ولن يتحول إلى مأساة سطحية وأداة في يستخدمها الجانب العقلي.

36. قد تعاود بعض البصمات القديمة التي اعتقدنا أننا قد تمكنا من حلها الظهور مرة أخرى ويحدث ذلك لأنه في الماضي لم نتمكن من تكاملها بلا شروط ولكن بدلاً من ذلك قمنا بتخديرها والسيطرة عليها وإبعادها عن وعينا معتقدين أننا بذلك قد "عالجناها". وعندما نستعيد إدراك اللحظة الحالية تظهر تلك البصمات القديمة سعياً للتكامل مما يمنحنا فرصة التواجد معها دون شروط.

37. قد تتغير عاداتنا الغذائية فعندما نستعيد إدراك اللحظة الحالية نصبح أكثر وعياً بإحساس الجانب البدني لدينا وكلما ازدادت قدرتنا على الحضور كلما ازداد وعينا بتأثير الطعام على أجسادنا، فغالباً ما يسبب الدخول في إدراك اللحظة الحالية تغيرات في عاداتنا الغذائية وننتقل من "الأطعمة الثقيلة القاتلة" إلى "الأطعمة الخفيفة الصحية". وقد يحدث العكس مثل أن يقوم الشخص النباتي بتناول اللحوم.

38. قد نشعر بالحنين الشديد لبعض الأطعمة التي كنا نستمتع بها في الماضي ويحدث ذلك لأننا نقوم بتنشيط الذكريات من تلك الفترة في ماضينا ولأن هذه التجربة عادة ما تكون مؤقتة فيمكننا الاستمتاع بها.

39. قد نمر بأوقات تنتابنا فيها مشاعر طاغية ولكن هذه الأوقات تمر وهي ترجع إلى الطاقة التي يتم بنائها في الجانب العاطفي وليس علينا أن نتعامل مع أكثر مما نقدر عليه ولكن في نفس الوقت لا نتجاهل ما نقدر عليه فالمفتاح هو أن نكون أقوياء وصبورين ومتماسكين.

40. قد نمر بمشاعر لا نستطيع وصفها أو حتى التعرف عليها ويحدث ذلك عندما تظهر الذكريات من تجاربنا التي حدثت قبل أن ندرك الكلام وتتحرك تلك الذكريات خلال مجال الوعي كحالات عاطفية وشعورية لا نستطيع تفسيرها أو وصفها وعلينا أن نتيح لأنفسنا الفرصة لأن نشعر بها دون قيود.

41. قد يصبح من الصعوبة بمكان أن نفسر للآخرين ما نمر به وليس علينا أن نحاول أن نفسر آليات العملية لهم ولكن علينا فقط أن نقدم لهم الكتاب وندعوهم لتحري الأمر بأنفسهم ولأن عملية الحضور هي رحلة شخصية فلن يكون هناك دائماً نقاط مرجعية ملموسة لما نمر به يمكننا أن نشاركها مع الآخرين. فكل ما نمر به يحدث في سياق التجربة ككل مما يجعل آلياتها سهلة الفهم بالنسبة لنا ولكن عندما نحاول تفسير بعض الجوانب المنفردة في هذه العملية للآخرين فإنهم سوف يجدون صعوبة في فهم الأجزاء المنفردة لأن ليس لديهم سياق لاحتواء تلك الأجزاء. فالرحلة السابقة على العملية في هذا الكتاب هي عملية "الاتساق" فهي تخلق طريقاً متعدد الأبعاد يهيئ لنا التجول في الأراضي الوعرة بيسر ورفق.

42. حتى وإذا اخترنا عدم تكرار العملية فسوف يفيدنا إعادة قراءة الكتاب بالكامل في وقت ما فعندما نقوم برحلتنا عبر عملية الحضور فإننا نقوم بتجميع إدراك اللحظة الحالية الذي يتزايد على الدوام وبالتالي فإننا نعيد قراءة الكتاب من وجهة مختلفة من الإدراك، فنحن نكتسب نظرات معدلة "لأنفسنا" مما يمكننا من الاستمتاع برؤى لم ندركها خلال القراءة الأولى وأيضاً فإننا سوف نستمتع بالتعجب والضحك من مدى المعضلات التي كنا نشعر بها.

43. عندما نستكمل هذه العملية سنصبح مدربين بشكل جيد وعملي يمدنا بالرؤى والخبرات والأدوات الإدراكية والتمرين البدني الذي يمكننا من التعامل مع الشحنات العاطفية وتكاملها؛ وتمتعنا بتلك القدرة يزيل القلق من تجاربنا. فعندما نستمر بمسئولية عبر الطريق الذي هيئته لنا العملية فإننا نتمكن من زيادة إدراك اللحظة الحالية في تجاربنا الحالية وكلما تمكنا من تجميع قدر أكبر من إدراك اللحظة الحالية كلما أصبحنا أكثر وعياً.

44. قبل أن نستكمل العملية بالفعل لن نشعر بالاكتمال ولذلك فإننا نستكمل العملية لنشعر بالاكتمال.

45. عليك أن تثق في العملية فهذه الكلمات هي طوق النجاة في لحظات الشك والاضطراب وسوف نمر جميعاً بلحظات الشك والاضطراب خلال تلك الرحلة لأن هناك بعض الجوانب في هذه التجربة لا نستطيع أن نبحر فيها أو نتحكم فيها أو حتى نفهمها من خلال الجانب المفكر في العقل وبمجرد أن نلتزم بالرحلة فإننا نبذل قصارى جهدنا لكي نثق في العملية مهما حدث.

46. الطريق للخروج من العملية هو الطريق الذي يمر عبرها.

الجزء الثالث

عملية الحضور

أصبح لدينا الآن الاستعداد الذهني لبداية عملية الحضور وسوف تمنحنا معرفة النقاط التالية الشعور بالارتياح والتشجيع عندما نشرع في تلك الرحلة:

- ليس هناك أي مؤهلات مطلوبة لدخول عملية الحضور سوى رغبتنا في القيام بذلك.
- ليس هناك طريقة محددة يتعين عليك التحرك بها خلال تلك التجربة خلاف إتباع الإرشادات بأفضل ما تستطيع.
- ليس هناك تجارب صحيحة وأخرى خاطئة، فتجربتنا، كما سوف تتكشف لنا تماماً، هي التجربة الصالحة ولسوف نتمكن من النجاح عن طريق إتباع الإرشادات واستكمال العملية فالاستكمال هو النجاح.

الرؤى والإدراك الحسي

عندما نبدأ عملية الحضور علينا أن نقوم بتحديد الهدف منها بشكل واع، وذلك الهدف هو أن نصبح مستقبلين للحضور فهو مرشدنا وقراءتك للكتاب حتى هذه المرحلة قامت بتنشيط الوعي بالحضور بشكل تدريجي وسواء كنا مدركين لذلك أم لا فإننا قد عرفنا الوسيلة التي يتواصل بها الحضور، وفي سياق عملية الحضور نطلق على وسيلة التواصل تلك "الرؤى".

ومن خلال قراءة الكتاب حتى هذه المرحلة تم وضع بناء لإطار إدراكي تحولي والذي يمكننا من فهم أعمق للاستجابات الواعية والقراءات الأسبوعية والأدوات الإدراكية وأيضاً يمكننا هذا الإطار من القيام بالإجراءات المعقدة والنشطة بيسر ورفق.

ويتواصل الحضور في الأساس من خلال الرؤى حيث تنقل لنا تلك الرؤى ما نحتاج لمعرفته في الوقت الذي نحتاج فيه لمعرفته ولكن في البداية علينا أن نطور بوعي قدرتنا على التوصل للرؤى ويتم ذلك عضوياً من خلال التكامل الواعي للشحنات العاطفية، فعندما نشعر بالشحنات العاطفية لدينا دون قيود فإننا بذلك نطور الإدراك الحسي بشكل طبيعي.

ويتم التواصل بيننا وبين الرؤى أساساً من خلال الإدراك الحسي فنحن نشعر أن هناك شيء ما حقيقي بالنسبة لنا وتمنحنا تطوير هذه القدرة الحسية القوة على فهم الرؤى التي تأتي مباشرة من خلال الحضور الأمر الذي من شأنه أن يساعدنا على تجاوز ضرورة الاعتماد على الجانب العقلي وإصراره على فهم كل شيء.

وسوف نتمكن من تطوير قدرتنا على الإنصات لصوت الحضور من خلال التجربة والخطأ عندما نقوم بتجاهل أو بإطاعة الرؤى الشعورية ثم مراقبة العواقب. فعندما نخالف الرؤى نتعثر وعندما نتعثر ندرك أنه كان يجب علينا أن ننصت: وعندما نطيع الرؤى سواء فهمناها أو لم نفهمها سوف نتقدم وبالتالي نبدأ تدريجياً في اعتناق الرؤى التي تصل إلينا عن طريق الحضور دون التشكك في الدوافع. وعلى مدار الرحلة سوف نكتشف كيف نثق في الإدراك الحسي بشكل مطلق ومن خلال التجربة الشخصية سوف ندرك أن الحضور دائماً ما سوف يحرص على الاهتمام التام بنا، وسوف نشعر بذلك.

ولا يقوم الحضور بالتحكم فينا ذهنياً أو السيطرة علينا عاطفياً وهذه هي أحدى طرق التعرف على الرؤى؛ فهي لا تتدخل ولا تعاقبنا لأننا لم نكن منتبهين ولا تنسحب من حياتنا لأننا لا نتقبل إرشادها. وأيضاً فإن الحضور لا يعتنق المآسي فتعبيراته صافية ولا يقوم بتوصيل سوى ما هو مطلوب عندما يكون مطلوبا؛ فهو لا ينافس الجانب العقلي وبدلا من محاولة التوصل إلى الفهم طويل الأجل فإنه يقدم لنا "المعرفة" الفورية.

وغالباً ما تكون التعليمات التي ترد من الحضور غير مفهومة بالنسبة لنا. فهي "معرفة" ذاتية تماماً فالحضور يخاطبنا من وراء عقليتنا التي تقوم على الوقت ولذلك فهو يعرف مسبقاً ما سوف يحدث ولذلك فإن تواصله لا يبدو في الغالب متزامناً مع ما نركز عليه انتباهنا الواعي في الوقت الحالي. ولذلك علينا أن نتعلم أن نثق في الرؤى وخاصة عندما لا يبدو أمامنا أي سبب منطقي يدعم ما يظهر لنا. فالإنصات للحضور هو المفتاح الذي سيفتح أمامنا الطريق لإدراك اللحظة الحالية.

وتقوم عملية الحضور بشكل عمدي بإزالة الحواجز النشطة التي يصنعها الهدير اللانهائي للجانب العقلي حتى نتمكن من إيقاظ سمعنا الداخلي لصوت الحضور ويستهدف الحضور ذلك لأن إرساء الرؤى يعني تحقيق كل الإنجازات.

والآن فلنبدأ ....

الأسبوع الأول

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"هذه اللحظة لحظة هامة"

التفعيل والاستمرارية

التفعيل

أصبحنا الآن مستعدين لدخول الأسبوع الأول وبداية رحلتنا عبر عملية الحضور وعليك أن تضع علامة في تلك الصفحة حتى يمكنك مراجعتها إذا حدث إي لبس بشأن طريقة إتباع العملية يومياً وأسبوعياً.

وتفعيل العملية أمر بسيط وهو عبارة عن:

1. نقوم بحفظ الاستجابة الواعية.
2. نتصفح الأجزاء المطلوب قراءتها لهذا الأسبوع لنرى الكم المطلوب قراءته ثم نقوم بقراءته بالكامل في جلسة واحدة أو نقسمه على سبعة أجزاء لقراءتها عبر الأيام السبعة التالية وعلى أي حال فإننا نقوم بالقراءة لمراجعة بعض المواد كل يوم من الأيام السبع.
3. نقوم بالتنفس المتصل لمدة 15 دقيقة على الأقل مرتين يومياً وتكون جلسة التنفس الأولى هذه بمثابة اللحظة التجريبية لتفعيل إجراءات العملية.

الاستمرارية

خلال السبعة أيام التي تلي بداية كل أسبوع جديد يجب مراعاة ما يلي:

1. عليك القيام بتمرين التنفس لمدة 15 دقيقة فور استيقاظك بأسرع ما تستطيع وكآخر نشاط تقوم به في اليوم قدر الإمكان، وبالنسبة للبعض منا فإن تمرين التنفس كآخر تمرين قبل النوم لن يكون أمراً عملياً فقد ينشطنا أكثر من

اللازم أو قد نكون متعبين للغاية في هذا الوقت من اليوم. ومن ثم يمكنك القيام بالتمرين في وقت مبكر من المساء أو في نهاية فترة بعد الظهيرة ولكن في جميع الأحوال فإن تكرار هذا التمرين مرتين يومياً سوف يساعد على تحقيق التكامل الفعال.

2. قم بتكرار الاستجابة الواعية الخاصة بالأسبوع كلما كنت غير مشغول بعمل ذهني، فبمجرد أن نبدأ أسبوع جديد ونتلقى استجابة واعية جديدة نتوقف عن استخدام الاستجابة الواعية الخاصة بالأسبوع الماضي تماماً.

3. قم بقراءة أو مراجعة أجزاء القراءة المخصصة للأسبوع يومياً وتطبيق الأدوات الإدراكية وفقاً للإرشادات.

وجميع التعليمات الواردة في هذه العملية تستهدف فائدتنا.

وعندما ندخل تلك العملية ونحن نعتقد أننا سوف نتمكن بشكل ما من إيجاد الوقت المطلوب للقيام بالتزاماتنا الإجرائية أثناء القيام بالعملية فإن ذلك سوف يؤدي إلى تدمير الذات، ولذلك فإننا نعقد عزمنا على إتباع التعليمات التي ترد على مدار الرحلة بغض النظر عن أي شيء. فتكمن قوة عملية الحضور في الاستمرارية؛ فالاستمرارية أكثر تأثيراً من الأنشطة المتقطعة الصارمة.

وسوف تحدث بعض الظروف لا محالة تمنعنا من الإتباع الدقيق لبعض خطوات العملية كما نتمنى وهنا سوف نكتشف المعنى التجريبي لكلمة "الاستسلام"؛ فإذا، على نقيض ما استهدفناه، حدثت ظروف من حولنا بطريقة تمنعنا من القيام بالتزاماتنا الأسبوعية فإن علينا ألا نحارب الموقف أو أنفسنا فإننا نستسلم له ونستمر، ومع ذلك لا يجب أن نخلط بين "الاستسلام" مع "شعورنا بالمقاومة وانتحال الأعذار".

والقاعدة الذهبية للتمييز بين الاستسلام والمقاومة هي أننا عندما نشعر بالراحة لعدم قيامنا بالتزامات العملية الأسبوعية فإن هذه هي المقاومة وهي التي قامت بتهيئة الظروف بدون وعي منا للحد من تقدمنا أما إذا أصابنا الإحباط لأننا لم نتمكن من الإيفاء بالتزامات العملية فمن الممكن أن الحضور يقوم بإعادة ترتيب نظامنا اليومي لما فيه مصلحتنا وسوف نتمكن فيما بعد من التفرقة بين الاستسلام والمقاومة.

وسوف يعطينا الجانب العقلي العديد من الأسباب لعدم استكمال متطلبات العملية وخاصة عندما تظهر الاضطرابات سعياً للتكامل وهنا سوف نحتاج للانضباط الذاتي والإرادة الشخصية فعن طريق الالتزام اليومي باستكمال العملية والقيام بمتطلباتها فإننا نقوي من إرادتنا الشخصية والانضباط الذاتي.

ليس علينا أن نعذب أنفسنا ذهنياً وعاطفياً إذا أخفقنا أثناء العملية فالإخفاق لن يعد فشلاً إذا تمكنا من النهوض والاستمرار ولكن الإخفاق سوف يصبح فشلاً عندما نسمح له أن يوقف قوتنا الدافعة قبل استكمال العملية.

تمرين التنفس الواعي المتصل

خلال عملية الحضور نقوم بممارسة تمرين التنفس كما يلي:

1. نجلس مع فرد الظهر وغلق العينين ويمكننا أن نجلس عاقدين ساقينا على وسادة أو نجلس الجلسة التقليدية على مقعد ويفضل ألا نجلس على الفراش لأنه مرتبط بشدة بالرغبة في النوم ونستهدف هنا التوصل إلى وضعية تشجع على اليقظة وفرصة أن ننسى أجسادنا.

2. نتأكد من أننا نشعر بالدفء.

3. نقوم بالتنفس المتصل بشكل طبيعي فنقوم بعملية الشهيق والزفير دون توقف)عدم وجود فترات طويلة دون تنفس بين الأنفاس(ونتنفس بطريقة واعية وبصوت مرتفع نتمكن من سماعه ونقوم ببذل مجهود بسيط في الشهيق بينما يحدث الزفير بشكل آلي. ومن المفيد أن نتصور حركة المياه في النافورة فالطاقة مطلوبة لدفع المياه لأعلى فحسب وذلك لأن الجاذبية تشدها لأسفل دون جهد، فعملية الشهيق هي المياه التي يتم دفعها لأعلى بينما عملية الزفير هي المياه التي تعود للأرض بلا جهد. وبالرغم من أننا نستخدم بعض الجهد الواعي في عملية الشهيق ونتيح لعملية الزفير أن تحدث بشكل آلي فإننا نحرص على أن يستغرق كل منهما نفس الفترة فنستهدف أن نتنفس بطريقة تجعل من عملية الشهيق والزفير نمطاً ذا إيقاع مستمر.
(يوجد عرض توضيحي صوتي لتمرين التنفس على الصفحة الصوتية للموقع الالكتروني لبوابة الحضور: www.thepresenceportal.com)

4. يفضل التنفس من الأنف وعندما نشعر بانسداد في الأنف نستخدم الفم ولكن لا نستخدم كل من الأنف والفم معاً وبمعنى آخر لا نستخدم الأنف للشهيق والفم للزفير أو العكس فاستخدام كل من الأنف والفم يسبب عدم التوازن بين مستويات الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في الجسم.

5. خلال عملية الحضور نقوم بمراعاة التزامن بين تنفسنا مع الاستجابة الواعية التالية: "أنا أكون هنا الآن في هذا"؛ ونقوم بمراعاة التوازن بين تنفسنا والنشاط الذهني كما يلي: "أنا" مع الشهيق، و"أكون" مع الزفير، و"هنا" مع الشهيق، و"الآن" مع الزفير، و"في" مع الشهيق، و"هذا" مع الزفير،

ونقــوم باسـتخدام نفس الكلمات مــع كل دورة شهيق وزفير ولا نستخدم تلك الاستجابة الواعية سوى مع تمرين التنفس فحسب.

6. عــن طريــق التنفس المتصل نقترب مــن إدراك اللحظة الحاليــة والتي تعني تغيير مفهومنا للوقت ولذلك فإننا قد نحتاج في البداية إلى ساعة لمساعدتنا في معرفة الوقت.

7. بعــد أن نستكمــل جلســة التنفس علينا أن نبعد تفكيرنا عــن تنفسنا ونجلس بهدوء ونتواجد مع ما يمر بنا من تجارب بلا قيود فكل التجارب صالحة.

وكلما تقدمنا في العملية قد نشعر بميل للقيام بتمرين التنفس لأكثر من 15 دقيقة خــلال جلستــي اليوم وهدفنا هنا هــو هدف صحيح ولكن لا يجــب أن نتنفس لأقل مــن 15 دقيقــة في كل جلسة وسوف يتعلل الجانب العقلي بشتى الأعذار ليبرر عدم قدرتنا على اقتطاع هذا الوقت البسيط لأنفسنا وعلينا تجاهل ما يحاول أن يفعله.

فــكل مــا يحدث بدنيــاً أو ذهنياً أو عاطفيــاً خلال تمرين التنفس هــو أمر صالح وبغض النظــر عن طبيعة تجاربنا - سواء نظرنا إليها على أنها مريحة أو غير ذلك - فإننا نحافظ على التنفس المتصل ونبقى في حالة استرخاء ونبقى في وضع السكون قــدر ما يمكننا. فعن طريــق الحفاظ على تنفسنا متصلاً والبقاء في وضع استرخاء يتحقــق التكامل لكل الاضطرابات التي تنبع أثنــاء تمرين التنفس وقد يستمر بعض الإحساس بالتنميل في أطراف جسدنا فيما بعد وهذا أمر طبيعي ومفيد.

ويعــد أي شعور بالاضطراب نمر به خلال تمريــن التنفس الواعي المتصل مؤشراً للشحنــات العاطفية التي تظهر سعياً للتكامل فذلك الاضطراب الذي نمر به خلال تمرينــات التنفســ هو الماضــي الذي يظهر لكــي يتكامل وعليك أن تثــق في العملية وتستكمل الجلسة.

ويعد تمرين التنفس في عملية الحضور هو تمرين بسيط وسهل بالنسبة لما ينجزه كمــا أنــه تمرين آمن عندما نتبع هذه التعليمات البسيطة فلا ندع أي اضطراب نمر به خلال الجلسات يؤدي بنا إلى التفكير في مخاوف وهمية ولكن بدلاً من ذلك فإننا ننظــر لهــذا الاضطراب على أنــه المؤشر الذي يؤكد لنا أننا نؤثر بشكل نشط على السببية في جودة تجاربنا.

عليك أن تثق في العملية فلن يتضرر أي فرد من التنفس بشكل معتاد وطبيعي.

وأحيانــاً أثنــاء جلسات التنفس قد ننزلق في حالات من اللاوعي ويظهر ذلك على هيئة الاستغراق في النوم دون توقع أثناء جلسة التنفس وقد نشعر أننا مخدرين وهذه التجربــة تجربــة صالحة وتحدث عندما يتــم تنشيط الذكريــات العميقة اللاواعية

وتظهر على السطح. فإذا تكرر مرورنا بحلقات من اللاوعي بحيث نستغرق في النوم كلما جلسنا لأداء تمرين التنفس فمن المستحب أن نضاعف من سرعة نمط التنفس لدينا حتى نستعيد شعورنا بالحضور مرة أخرى ولكن علينا مراعاة الحفاظ على التوازن بين عملية الشهيق والزفير عندما نضاعف من سرعة نمط التنفس لدينا.

وعند مضاعفة سرعة نمط التنفس تصل فترات التوقف عن التنفس للحد الأدنى ولاحظ أن اللحظة التي نستغرق فيها في النوم تكون في نهاية الزفير ومن ثم فإن مضاعفة سرعة التنفس سوف تساعدنا على الحد من إمكانية حدوث ذلك. وبمجرد أن نشعر باليقظة نعود للسرعة المعتادة لنمط التنفس لدينا فكلما أصبحنا أكثر حضوراً كلما قلت فرصة تحكم اللاوعي فينا فعندما نشعر بعدم الوعي الشديد فإن طريقتنا الوحيدة للخلاص هي أن نقوم بالتنفس.

في داخل التنفس

تبدأ الرحلة التجريبية في عملية التنفس عندما نقوم بالتنفس الواعي المتصل.

ومثل الكثيرين الذين شرعوا في هذه الرحلة فقد نكتشف أنه في بعض الأوقات قد يكون من الصعب القيام بشكل مستمر بجلستي التنفس لمدة 15 دقيقة يومياً وقد نكتشف أن هناك لحظات سوف نشعر فيها بمقاومة هائلة لذلك فقد تمتد أول 15 دقيقة نجلس فيها للقيام بالتنفس وتصبح أطول 15 دقيقة مررنا بها في حياتنا. (بينما قد تنتهي سريعاً ونشعر أنها لم تكن سوى دقائق معدودات.) وعندما نتفهم لماذا يحدث ذلك وأنه أمر طبيعي فإن ذلك سوف يساعدنا بل ويحفزنا لأن نخترق كل الحواجز العقلية التي قد تنشأ أمامنا فكل نقاط المقاومة تلك هي حواجز عقلية تعكس بصمات الشحنات العاطفية الكامنة فكل ما نسعى لتحقيقه في هذه الرحلة ينتظرنا على الجانب الآخر عندما نعبر المقاومة.

ولا يرجع سبب وجود بعض الصعوبات الأولية في القيام بجلسة التنفس لمدة 15 دقيقة مرتين يومياً وأن نقوم بالتنفس المتصل لصعوبة التمرين؛ فعندما نتبع الإرشادات الخاصة بتمرين التنفس فإننا بذلك نتنفس بشكل طبيعي ومعتاد. فليس علينا اتخاذ وضعية معينة أو بذل مجهود مبالغ فيه أو "فعل" أي شيء خلاف ما يحدث بالفعل بشكل طبيعي في أجسادنا وفي الواقع قد يكون من الدقة أن نقر بأننا مطالبين "بالتراجع" ودخول تجربة "عدم فعل" أي شيء. ولذلك ليست هناك مشكلة في الجهد البدني المطلوب للقيام بتمرين التنفس المتصل الواعي لمدة 15 دقيقة مرتين يومياً.

ومن أحد الأسباب التي قد تسبب الصعوبات الأولية في القيام بهذا التمرين بشكل مستمر هو أننا قد دخلنا عملية الحضور - سواء بوعي أو بغير وعي - لأن شخص ما

أخبرنا أن "علينا" أن نفعل ذلك فقد يكون هذا الشخص قد اعتقد أنه "يساعدنا" عندما قام بتقديم العملية لنا وبذلك نبدأ العملية لكي نرضيه.

وقد يكون لدينا أيضاً بعض الدوافع المضللة، فعلى سبيل المثال قد نعتقد أنه عندما نقوم بعملية الحضور سوف نكسب شيئاً من شخص ما أو من العالم وقد نعتقد أنه بدخولنا تلك العملية أن شريكنا في الحياة قد يعود لنا لأننا عندما نقوم بالعملية سوف نكون قد تمكنا من التعامل مع الموضوعات التي أدت إلى هذا الانفصال، أو قد نعتقد أنه عند استكمال العملية سوف نبدأ فجأة في جني الكثير من المال ونحقق النجاح في العالم.

وتعطي هذه الأمثلة للأهداف المضللة صورة عن المواقف التي قد يحفز فيها دخولنا في هذه العملية ردود الأفعال بدلاً من الاستجابات؛ وعندما تكون تلك هي الحالة قد نجاهد في البداية مع تمرين التنفس لأننا عندما نقوم بتلك العملية من أجل أي شخص أو أي شيء خلاف أنفسنا سوف يصبح من الصعوبة بمكان أن نستجمع قوة إرادتنا للقيام بتمرين التنفس بشكل مستمر ولن يكون مريحاً أن ندخل العمل التكاملي من أجل شخص آخر ومن المستحيل أن نتنفس من أجل شخص آخر.

وقد تكون عملية الحضور هي أول مرة نقوم فيه بعمل أي شيء أصلي من أجل أنفسنا وإلى حد ما يكافح كل من يدخل العملية لتحقيق ذلك فكلنا نحمل آثار سعينا للحصول على إشارات لما يجب أن تكون عليه سلوكياتنا ومظهرنا وتوقعاتنا في الحياة من الآخرين.

عندما كنا أطفالاً دخلنا عالم النظام والرتابة و"السلوك المناسب" من خلال الإرشاد والتشجيع وإصرار آبائنا ورفاقنا، ويعد نقص قوة الإرادة الشخصية لدينا - القدرة على اشتقاق أهدافنا من الرؤى - هي نتيجة لعلاقتنا الأولى الحميمة مع أمهاتنا. وعندما ننمو فإننا نعبر عن أنفسنا طبقاً لما نعتقد أنه الأمر المناسب من وجهة نظر أمهاتنا وآبائنا وينتج عن هذه التبعية الأولية أنه على مستوى اللاوعي فإن دوافعنا للطريقة التي نأكل ونرتدي ملابسنا ونستحم بها اليوم تنبع أساساً من انعكاس حضور الآخرين في حياتنا ومن ثم فهي تنصب على ردود الأفعال. ونستخدم هؤلاء "الآخرين" في اللاوعي كانعكاسات مستمرة لأمهاتنا وآبائنا ومن خلال الحضور المادي للآخرين سوف نحاول إرضاء أمهاتنا وآبائنا كوسيلة لكسب موافقتهم وقبولهم غير المشروط لنا.

وعندما ننتقل من الطفولة إلى سنوات المراهقة إلى مرحلة البلوغ فإن الدافع المبدئي للتصرف طبقاً لما يرضي أمهاتنا وآبائنا سوف يتحول ويتبدل لا محالة؛ فعندما نكون صغاراً فإن الدافع القسري لأن نتصرف بالطريقة التي نكتسب من خلالها حب وقبول أمهاتنا وآبائنا يكون ذاتياً فينا. وخلال سنوات المراهقة يتحول هذا السلوك إلى رغبة في "التوافق" مع مجموعة الرفاق، وعندما نصل إلى مرحلة

البلوغ تتحول تلك الحاجة الخارجية للقبول إلى رغبة في "أن نبدو بمظهر المسئولية" و"التقدم للأمام".

ولنطلق على هذا السلوك التعريف الذي ينطبق عليه بالفعل وهو أنه رغبة في الحصول على رد فعل وهو أحداث مصطنعة للحصول على الاهتمام والقبول من الآخرين؛ وبالنسبة للبعض منا قد تتضح هذه الرغبة بنقيضها تماماً وهو الرغبة في عدم التوافق وعدم التقدم للأمام وهذه المقاومة هي أيضاً عبارة عن رد فعل ومحاولة للبحث عن الاهتمام والقبول وهي ترجع لتفاعلاتنا الأولية مع آبائنا أو من كانوا يحلون محلهم.

وبغض النظر عن الطريقة التي نوجه بها رغبتنا للحصول على الاهتمام والقبول وبغض النظر عن مبرراتنا لذلك فإن التأمل الباطني العميق يكشف عن عدم أصالة هذا السلوك وتكمن المشكلة الكبرى في أننا قد نخوض حياتنا بأكملها ولا نتمكن من تحقيق أي شيء أصلي فنحن نتجاهل الرؤى الداخلية ونبقى تحت أسر الرؤى الخارجية.

وحتى فكرة أن نقضي أوقاتنا في أنشطة موجهة ذاتياً قد تتسبب في إثارة حالات عاطفية مثل الإحساس بالذنب وقد نعتقد أيضاً أن العناية بأنفسنا هو أمر يتصف بالأنانية ويرجع ذلك إلى أنه في التجارب التي تقوم على الوقت في مجتمعنا اليوم فإن علينا أن نتصرف بآلية كالساعة فعالمنا هو تجربة واحدة متكررة حيث يتوقع منا هذا العالم أن نعيش كجزء تابع في آليات المجتمع الكلية والسلوك الذي يبدو أنه لا يتفق مع تلك الآلية - السلوك الذي يظهر فيه أننا نبرز فرديتنا - لا يحظى بالتشجيع إلا فيما ندر فلا يتمكن هؤلاء الذين يتصرفون طبقاً لما يراه الآخرون من فهم قيمة هذا السلوك الفردي للكيان الكلي.

ويعد أسلوب الحياة الذي يقوم على السعي للقبول والتقدير جزء أصيل في تجاربنا بحيث يصبح من الصعب علينا أن نتفهم آثار نقص قوة الإرادة الأصلية لدينا فنادراً ما تتاح لنا فرصة تقوية قوة إرادتنا بحيث نتصرف بشكل مستقل عما يحدث من حولنا ونادراً ما ندرك أننا لا نتمتع بقوة الإرادة. فإذا تم إخراج عدد منا عن بيئتنا الحالية وتم وضعه على جزيرة مثالية مهجورة، مع كل ما نحتاج إليه باستثناء صحبة البشر والحيوانات الأليفة، فإننا سوف نصبح مكتئبين وقد نهلك وإذا لم نهلك فإننا سوف نشهد تحولاً داخلياً هائلاً.

ومن مؤشرات نقص قوة الإرادة الشخصية لدينا هي الطريقة التي نقول بها "نعم" عندما نريد أن نقول "لا" والطريقة التي نقول بها "لا" عندما نريد أن نقول "نعم" ويرجع نقص الأساس العاطفي هذا لحقيقة أن ردود الأفعال هي التي تملي علينا تصرفاتنا فإذا وجدنا أننا نتصرف بهذه الطريقة ذات مرة فإن ذلك يعني أننا نتصرف بهذه الطريقة في اللاوعي في العديد من جوانب تجاربنا الحياتية.

فعندما نقول "نعم" ونحن نعني "لا" وعندما نقول "لا" ونحن نعني "نعم" فإننا نحيا بهدف الحصول على القبول والتقدير من الآخرين وبالتالي عندما نخطو الخطوة الأولى نحو تطبيق أي نشاط مفيد لنا، مثل القيام بتمرين التنفس اليومي، فقد يقابلنا جدار من المقاومة وبالرغم من أن هذا الجدار هو جدار غير مرئي فقد يبدو أنه لا يمكننا اختراقه ولكن الحقيقة غير ذلك.

وسوف تزداد المقاومة أيضاً لتمرين التنفس اليومي الذي نقوم به عندما نخبر الآخرين عن عزمنا للقيام بهذا العمل وتلك هي المخاطرة التي نأخذها عندما نتحدث عن أي عمل سوف نقوم به لأنفسنا وفي معظم الحالات فإننا نتحدث عن هذا الأمر في محاولة لأن نحظى بالدعم الخارجي. لأن نحصل على تأكيد بأن هذا الأمر جدير بجهودنا ومناسب لنا.

وعندما ندخل عملية الحضور قد نشعر في البداية برغبة في إخبار الآخرين عنها وبذلك فإننا قد نقوم بإخفاء رغبتنا في التحقق من صحة ما نقوم به في صورة محادثة عابرة وعندما نتصرف بتلك الطريقة فإننا سوف نكتشف أن الحضور سوف يشيع روحاً من الدعابة؛ فيقابل الحضور رغباتنا في التأكد من صحة العملية بأن يجعل الأفراد أمامنا يلقون تعليقات مثل "هل تتمرن على القيام بالتنفس؟ ولكنك بالقطع تعرف كيف تتنفس، ها ها." ومن التعليقات الأخرى التي قد نسمعها "حقاً لقد قمت بذلك من قبل ولكنه أمر غير مفيد." أو "أنا أعرف هذا الأسلوب بالفعل إنه غير مجدي." أو "لماذا تذهب للماضي؟ فقط استمر في حياتك." أو "أحب أن أقوم بمثل هذا العمل ولكن في الوقت الحالي علي أن أعيش في الواقع." وعندما لا يؤكد أي شخص على صحة ما نستهدفه ولأننا غير قادرين على احتواء أنفسنا فإننا سوف نشعر بالمزيد من المقاومة في القيام بتمرين التنفس اليومي.

ومن ناحية أخرى إذا أخبرنا الآخرين أن خوض عملية الحضور أمر عظيم ورائع فإن هذه التعليقات سوف تجعل القيام بتمرين التنفس اليومي أمراً أيسر في البداية وذلك لأننا سوف نتمكن من إخبار هؤلاء الأشخاص عما نقوم به ونحصل على التقدير منهم على مجهوداتنا الباسلة ولكننا لن نحصل على الأصالة ولن نتمكن من تنمية قوة إرادتنا.

ولكي يصبح أي شيء نكتسبه من تلك العملية ذا قيمة يجب أن تنبع أهدافنا من داخلنا ومن المحتمل أننا جميعاً في مرحلة ما نسعى للحصول على الدعم من الآخرين عن طريق إخبارهم بما نقوم به لأن هذا هو سلوكنا المشترك المعتاد المنطبع فينا الذي يقوم على رد الفعل ولكن يجب ألا نبدد طاقتنا على هذا الأمر عديم الفائدة ففي النهاية فإن إيماننا بالعملية هو كل المطلوب لكي يصبح للعملية تأثير أصلي علينا.

ولذلك علينا بذل الجهود الواعية لكي نشرع في تلك الرحلة لأنفسنا فكل ما

نتمكن من إنجازه في داخلنا سوف يقيد العالم الذي نعيش فيه لا محالة ولكن في البداية علينا أن نجتني فوائد جهودنا لأنفسنا لأننا لا نستطيع أن نمنح ما ليس لدينا.

وأول فائدة نسعى للحصول عليها لأنفسنا هي بناء قوة الإرادة الشخصية لدينا وهي الإرادة التي تمكننا من القيام بالأفعال بناءً على ما نراه بغض النظر عما يحدث في العالم وتلك المقدرة هي أحد الثمار التي سوف نصل إلى الاستمتاع بها تدريجياً عندما نقوم بتمرين التنفس المتصل الواعي لمدة 15 دقيقة على الأقل مرتين يومياً. فعندما نتنفس من أجل أنفسنا وليس من أجل "الآخرين" فإن كل جلسة تضيف لبناء قوة إرادتنا فالاستمرارية في أي محاولة بغض النظر عن عوامل التشتت الخارجية هي الطريق لتجميع قوة الإرادة.

وليس من الضروري أن يفهم أي شخص آخر لماذا نقوم بعملية الحضور فالعمل التكاملي لا يكون مفهوماً سوى لهؤلاء الذين لديهم الاستعداد لبداية الحركة الأصلية في تجاربهم وفي بعض الأوقات قد نحاول نحن أيضاً أن نفهم لماذا نقوم بتمرين التنفس أو أي نشاط آخر من أنشطة العملية وهذا أمر طبيعي وتحدث تلك المفارقة لأنه بالرغم من أن الجانب العقلي قد ينظر لنفسه على أنه إله فإنه قد لا يفهم حقيقة أننا مسئولون عن جودة تجاربنا.

فالجانب العقلي لا يفهم سوى توجيه اللوم، فإذا لم تسير تجربتنا وفقاً للخطط وجداول المواعيد التي يضعها العقل فإنه يلقي اللوم على شخص آخر أو شيء آخر ولذلك فإننا نلتزم بتلك الأفعال دون الحاجة لفهم الأسباب فإننا نقوم بإجراء تمرينات التنفس اليومية بغض النظر عن أي شيء فإن تمرينات التنفس اليومية هي بذور النبات الذي سوف يؤتي بالثمار التي نسعى إليها وهي العلاقة الحميمة مع الحضور من خلال التجربة الحسية لإدراك اللحظة الحالية.

ومن المفيد أن نحول تمرينات التنفس اليومية لأمر يتمتع بأهمية خاصة بالنسبة لنا وهذا أمر حقيقي فهو وقت خاص بنا ولكي نتمكن من ذلك يفضل أن نقوم بالتمرين في نفس المكان والوقت من كل يوم فالتعود يروض العقل الثائر والاستمرارية تعزز قوة الإرادة.

وعلى مدار تلك العملية فإننا نجعل تجربتنا أيسر عندما نختار أن نقوم بتمرين التنفس في بداية ونهاية كل يوم؛ فمع كوننا عمليين وعقلانيين، فإننا نستهدف أن نجعله أنشودة البداية والنهاية للحظاتنا المتيقظة وعندما نصل بعلاقتنا مع تمرين التنفس إلى تلك المكانة في نظام حياتنا اليومي فإننا بذلك نضع الأساس لبعث قوة إرادتنا. فقوة الإرادة هذه عندما تكون أصلية فإنها لا تقوم على أي شيء آخر أو أي شخص آخر ولكنها تنبع من داخلنا وينبع من داخلها القدرة على تحويل والارتقاء بجودة تجاربنا الحياتية الحالية وأكثر من ذلك بكثير.

الحضور والتعبيرات الفردية

منذ الميلاد نتعلم أن هويتنا هي ما تجعلنا مختلفين عن الآخرين ويخبرنا الآخرين أن هـذه الهوية تتعلق بمظهرنـا وسلوكنا والظروف المحيطة بنـا في الحياة وبالتالي فإننا نخلط بين هويتنا وبين أجسادنا وسلوكنا والظروف التي نمر بها وبينما تشكل تلك التعبيرات الفردية التجارب التي نمر بها حالياً فإنها لا تخبرنا ما نحن.

إذاً فما نحن؟ وما الشيء الدائم فينا والذي نتشارك فيه جميعاً؟ ما الشيء المشترك بين البشرية جمعاء؟

من طبيعة التجارب أنها تختلف على الدوام من حيث الشكل والجودة، فتتخذ أي تجربة شكلها بناءً على حالتنا العاطفية السابقة وأفكارنا وأقوالنا وتصرفاتنا بينما تعتمد جودة كل تجربة على تفسيراتنا لتلك الأشياء؛ وبالرغم من أن تجاربنا تأتي وتذهب وتتغير على الدوام "فإننا" نبقى نشارك ونشاهد ونراقب. فمنذ عشر سنوات كانت تجاربنا مختلفة ومع ذلك فإن الجزء منا الذي كان يمر بتلك التجربة مازال هنا الآن في هذه اللحظة.

وإدراكنا لأن كل تجاربنا في حالة تغير مستمر يعد رؤية بناءة لها وذلك لأن تلك الرؤية توضح لنا أننا عندما لا نقدر جودة التجربة التي تمر بنا الآن فإن هناك إمكانية لتغييرها وهذا الإدراك يصب في جوهر عملية الحضور فهذه العملية لا تتعلق بتغيير من نحن بالفعل أو ما كنا عليه دائماً وما سوف نستمر عليه على الدوام ولكنها تتعلق بتغيير جودة تجاربنا.

وتعمل عملية الحضور من منطلق أنه من المستحيل أن نغير ما نحن عليه لأننا خالدين ولنا حضور غير متغير. وفي الوقت الحالي علينا أن نتقبل خاصية الخلود فينا كمفهوم ولكن بمجرد أن نكتشف كيف يمكننا الانفصال التام عن تجاربنا المتغيرة على الدوام سوف ندرك بشكل تجريبي أنه بالرغم من ذلك أن تعبيراتنا الشخصية تتغير على الدوام بينما نبقى نحن الذين نقوم بوضع التعبيرات والقيام بالتجارب بلا تغيير وما يبقى بلا تغيير هو شيء خالد.

وعلى مدار تلك العملية فإننا مدعوون لأن نعرف ما نحن عليه بالفعل عن طريق اعتناق مواجهة حميمة مع حضورنا المشترك. ويطلق البعض على الحضور كلمة "المراقب" وذلك لأنه يراقب كل شيء ولذلك فهو يعرف كل ما حدث خلال حياتنا بأكملها وعند دخول إدراك اللحظة الحالية سوف نكتشف أن الحضور يعرف كل ما سيحدث أيضاً.

وعندما نتمكن من تطوير علاقة واعية مع الحضور سوف ندرك ما يلي:

- **لا يعرف الحضور أي نظام للصعوبات.** ويعني هذا أن الحضور يتمتع بالقدرة على أن يجلب لتجربتنا الظروف المحددة المطلوبة التي تثير فينا الوعي

بالشحنات العاطفية المكبوتة التي تتطلب التكامل الواعي ومن خلال الاستجابة وتكامل كل ما يكشف عنه الحضور نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية.

- **الحضور يهتم اهتماماً شديداً بما فيه مصلحتنا.** لأن الحضور يعرف نفسه فإنه يعرفنا بشكل أفضل مما نعرف أنفسنا وهو يعرف على وجه التحديد التجارب المطلوبة لنا لاستعادة إدراك اللحظة الحالية وعندما نستسلم للحضور فإننا بذلك نستسلم لتجاربنا كما تتكشف خلال العملية ولأن الحضور يراقب تجاربنا فإن هذه التجارب لن تكون تجارب صالحة فحسب ولكنها ستكون أيضاً التجارب المطلوبة.

- **الحضور داخل كل منا هو نفس الحضور داخل كل الكائنات الحية.** لأن الحضور هو مجال موحد من الإدراك يعانقنا جميعاً فإننا نتشارك في هويتنا الأصلية مع كل الحياة فالحضور هو صلتنا المشتركة مع الحياة.

- **الحضور في داخلنا لا يتدخل. يتواجد الحضور في كل جوانب تجاربنا التي نستسلم لها بوعي.** وتعلم الاستسلام هو التحدي الكبير وهو أحد الدروس الهامة التي تقدمها لنا هذه العملية ولذلك فإن اللجوء للحصول على المساعدة من الحضور في أي جانب من جوانب تجاربنا ثم، وفي نفس الوقت، محاولة معرفة "كيف نقوم بذلك بأنفسنا" سوف يأتي بنتائج عكسية.

وفي البداية سوف ننظر إلى الحقائق السابقة كمفاهيم عقلية قد نقبلها أو لا نقبلها ولكن عندما نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية، والتي تعني أن نصبح أكثر حضوراً في تجاربنا الحالية، فإنه سوف نتمكن من إدراك تلك الحقائق، فعندما نتوصل إليها تبقى معنا على الدوام، فبمجرد تجميع إدراك اللحظة الحالية فإنه نادراً ما يتلاشى.

وعند تطوير علاقة حميمة مع الحضور من خلال تمرين التنفس وتكرار الاستجابات الواعية واستخدام الأدوات الإدراكية فإننا ندرك تدريجياً أن ما كنا نقبله منذ الطفولة كهويتنا الشخصية هو غير أصلي، وعلى نقيض حضورنا الأصلي فإن هويتنا كبالغين في مجملها هي عبارة عن حضور مصطنع - رد فعل للبصمات غير المتكاملة لدينا.

وتمكننا عملية الحضور من إدراك أن هذا الجانب فينا الذي يجعلنا مختلفين عن الآخرين - وهو تعبيراتنا الفردية الجميلة - عندما تخلط بينه وبين هويتنا الأصلية يفرض علينا القيود والانفصال والتفرقة؛ وتساعدنا العملية على إدراك أنه عندما نتوحد مع تلك التعبيرات الخارجية فقط - وهي مظهرنا وسلوكنا وظروف حياتنا - فإننا نقيد أنفسنا وننفصل عن الحضور والذي هو غير محدد ونتشارك فيه جميعاً وينبض بالحيوية التي تتدفق في حياتنا.

وعندما ترتكز هويتنا على تعبيراتنا فحسب فإنها تقوم على التفسيرات وقد تم تصنيع تلك التفسيرات بناءً على ظروف الماضي وتوقعات المستقبل وآراء ومفاهيم الآخرين.

فنحن لسنا أجسادنا أو تصرفاتنا كما أننا لسنا ظروف تجربتنا الحالية فالتعبيرات الخارجية هو رحلة مؤقتة ومتغيرة بدنياً وعقلياً وعاطفياً وبالرغم من أن مشاهدتها ممتعة فإنها تمر ونبقى نحن، وقد يكون التعريف الأكثر دقة لما نحن عليه هو ما نتشارك فيه مع كل الحياة. فما هو الشيء الذي نتشارك فيه مع كل الحياة؟

تجربة الحضور

يهيئ تمرين التنفس البسيط في عملية الحضور الشعور بالوعي التجريبي بالحضور من خلال تنشيط إدراك اللحظة الحالية ولكن الجانب العقلي لا يرغب في دخول مثل تلك التجربة ولا يرى فيها أي فائدة، فإذا سمحنا له بالتدخل فإنه سوف يشتتنا ويمنعنا من تحقيق التقدم وعندما نضع النقاط التالية نصب أعيننا عندما نقوم بهذا التمرين فإننا سوف تدرب أنفسنا على تجاوز تلك السلوكيات الغريبة للجانب العقلي:

1. نحن نتنفس دون توقف بغض النظر عن أي شيء. هذه النقطة هي أهم نقطة على الإطلاق فتجربتنا الشخصية للحضور أثناء جلسة التنفس هي تجربة تراكمية تقوم على الفترة الزمنية التي نتنفس فيها دون توقف ولذلك علينا أن نحافظ على إيقاع تنفسنا متصلاً خلال تمرين التنفس بغض النظر عن أي شيء، فسوف تتضاعف تجربتنا للحضور بشكل كبير في كل لحظة يظل فيها تنفسنا متصلاً واللحظة التي نتوقف فيها عن التنفس المتصل يتضاءل فيها إدراكنا المتزايد للحضور. وعندما يحدث ذلك قد نشعر أننا قد فقدنا إدراك اللحظة الحالية الذي تجمع لدينا خلال الجلسة ولكننا لا نفقد التأثير التراكمي لجلسة التنفس لأننا توقفنا فترات ممتدة ولكن إدراكنا "بالتواجد مع الحضور" قد يتضاءل ولذلك علينا أن نحاول ألا نتوقف خلال جلسة التنفس مهما حدث. فإذا رغبنا في التوجه إلى دورة المياه أو وضع بعض الأغطية علينا فإننا نقوم بذلك دون التوقف عن التنفس وإذا رغبنا في السعال أو التثاؤب أو أخذ رشفة مياه فإننا نستكمل هذا العمل سريعاً ثم نعود للتنفس وعندما تظهر العواطف المكبوتة على السطح ونشعر برغبة في البكاء فإننا نتيح لأنفسنا تلك التجربة ولكن بمجرد مرورها نعود للتنفس المتصل.

2. علينا أن نبقى في وضع السكون قدر ما نستطيع خلال الجلسة. إدراك الحضور لا ينبع من التنفس المتصل الواعي فحسب ولكن أيضاً من الحفاظ

علـى وضع السكـون البدني خلال الجلسـة فكل الأمور البدنيـة التي تحدث خـلال الجلسـة ما عدا عملية التنفس إما أنها إطـلاق للشحنات العاطفية أو محاولـة من الجانب العقلي لكي يشتتنا عـن تجربتنا التي يتضح لنا الحضور مـن خلالها. ولذلك علينـا أن نتجاهل رغبتنا في التحرك ونحافظ على تركيز انتباهنـا علـى الاستجابة الواعية "أنا هنا الآن في هـذا" ونحافظ أيضاً على إيقاع تنفسنا ومن هنا علينا أن نتجنب الحكة أو العبث بشيء أو خدش أي شيء أو الاهتزاز أو تغيير وضع الجسم أو الرغبة المفاجئة في اتخاذ وضعية اليوجا أو الهمهمة أو الحديث فكل هذه الأشياء هي مآسي؛ فالمأساة هي الخروج الفوري من إدراك اللحظة الحالية. ومن أجل أهداف رحلتنا عبر عملية الحضور فلن يـؤدي أي نشـاط بدني خلاف عملية الشهيق والزفير الطبيعية المتوازنة إلى المواجهـة التجريبية مع الحضور فالحركات البدنية الأخرى بغض النظر عن مدى علاقتها بالجانب العقلي هي مآسي ومن أجل تلك العملية فإن علينا أن نضـع مـا يلي في بؤرة إدراكنا وهو الصمت والسكـون البدني والتنفس المتصل الواعـي وتركيز الذهن علـى الاستجابات الواعية وتلـك الأشياء هي طريقنا الأكيد لإدراك اللحظة الحالية وما عداها يعد تداخلات.

إلى الأمام وللداخل ولأعلى

لا يمكننـا أن نستدعـي تجربة إدراك اللحظة الحالية بالقوة ولكن يمكننا أن نضع الأسـاس لـه، فالمقابلة التجريبية مع الحضور تدخـل في حيز الوعي لدينا عندما لا نتوقعها مما يكشف لنا عن عيوب التوقع.

وتعـد كل لحظـة في كل يـوم من أيام هذه العملية لحظة هامـة، فكل تنفس متصل واع نقـوم بـه ييسر هذه العمليـة وفي نفس الوقت يجعلها أكثر تأثـيراً ولذلك علينا أن نستفيـد بأقصـى ما يمكننا من كل فرصة تتاح لنا لكـي نتواصل بشكل حميم مع الحضور من خـلال تطبيق عمليـة إدراك اللحظـة الحالية وبمجـرد أن نتمكن من تحقيق هذا التواصل فإننا بذلك سوف نكون قد أنجزنا كل ما نسعى إليه.

وعند تطبيق كل جانب من جوانب تلك العملية فإننا بذلك نعزز من جودة تجاربنا بأكملهـا؛ فـإن الفرصة التي تقدمها تلك العملية هي في الأساس فرصة لإعادة بعث العاطفة في التجارب القائمة والتي لم نتوصل إليها بعد؛ فعملية الحضور هي فرصة لأن نصل لداخلنا ونطلق الأحداث السببية في حالة حركة، تلك الأحداث التي تمكننا مـن إعادة إرسـاء الأصالة والنزاهـة والحميمية في كل تفاعلاتنا ولـن يستطيع أي شخص إنجاز ذلك من أجلنا فلم يتمكن أحد من ذلك في الماضي ولن يتمكن أحد من ذلك في المستقبل فلا يتحمل مسئولية جودة تجاربنا سوانا، فآثارنا هي التي تقودنا للأسباب التي تؤثر على جودة تجاربنا.

وسوف يفيدنا أن نقوم كل صباح بعد القيام بتمرين التنفس بوضع هدفنا للحفاظ على إحساسنا بإدراك اللحظة الحالية على مدار اليوم وسوف يساعدنا الأسلوب التالي في تحقيق هذا الهدف: خلال اليوم عندما نصبح على وعي بعملية التنفس لدينا سوف تذكرنا بترديد الاستجابة الواعية الخاصة بالأسبوع في أذهاننا وعندما نتذكر ترديد الاستجابة الواعية الخاصة بالأسبوع في أذهاننا سوف نتذكر القيام بالتنفس المتصل لعدة دقائق.

وعندما نتمكن من التواجد في حالة حضور بدني وذهني قدر الإمكان فإننا في الغالب قد نتجاوب مع أي شيء نقوم بتكامله في الوقت الحالي وذلك بدلاً من أن نقوم بإبداء رد الفعل عليه وأيضا سوف نتمكن من تحقيق إدراك اللحظة الحالية في أنشطتنا اليومية مما سوف يغمرها بالحضور.

وبغض النظر عن مدى الحماسة التي نقوم بها بهذه العملية فسوف تمر علينا بعض الأوقات التي سوف نصاب فيها بالتشتت والاضطراب ولكن هذا التشتت والاضطراب يعد مؤشراً للشحنات العاطفية التي تظهر على السطح وهي تظهر لأنه قد أصبح لدينا الآن الاستعداد لتكاملها ونقوم بتكاملها عن طريق "التواجد" معها دون محاولة التحكم في تجربتنا بأي طريقة، فنحن نتيح لهذه اللحظات الشعورية المقلقة أن تصبح دليلا على أن العملية تتكشف بالطريقة المطلوبة، ولأن الحضور هو الذي يسير عملية الحضور فإننا لن نأخذ أكثر مما يمكننا احتوائه وأيضاً سوف ندرك أننا لن نأخذ أقل.

وبذلك ينتهي الأسبوع الأول

الأسبوع الثاني

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"أنا أدرك الانعكاسات والإسقاطات"

التعرف على الرسل

من التحولات التي سوف نشهدها عند استكمال عملية الحضور التحول من سلوك رد الفعل إلى سلوك الاستجابة وسوف نجد أن هذا التغيير في إدراكنا للعالم ومن ثم تعاملنا معه أمراً مفيداً لتجربتنا كلها، فعواقب الاختيار الدائم للاستجابة بدلاً من اختيار رد الفعل عواقب دائمة.

وكلما تأخر ظهور عواقب الشحنات العاطفية غير المتكاملة لفترة طويلة فإنها تظهر بشكل مستقل عن أي سبب ولذلك فإننا نفترض أن الظروف التي نواجهها تحدث لنا وليس بسببنا أو من خلالنا ويدفعنا ذلك لتبني عقلية الضحية أو المنتصر.

وعندما نتصرف كضحية أو كمنتصر فإن ذلك يعني إما أن نشكو من تجاربنا مع الآخرين أو نتنافس معهم وبسبب الفاصل الزمني بين السبب والنتيجة فإننا لا ندرك أننا نشكو من أنفسنا ومن عواقب تصرفاتنا، كما أننا لا ندرك أننا نتنافس مع أنفسنا في صورة العوائق التي نضعها في طريقنا، فعقلية الضحية والمنتصر هي تماماً مثل الكلب الذي يطارد ذيله.

ويقوم سلوك ردود الأفعال على اعتقاد أن العالم يحدث "لنا" ولذلك فمن واجبنا إما أن ندافع عن أنفسنا أو أن نفرض إرادتنا على ما يحدث ويبدو ذلك الأمر أصلياً لأننا "نعيش في الوقت" وهي حالة يتركز فيها انتباهنا تماماً على الماضي المنعكس والمستقبل المتوقع وهنا يكون الفاصل بين سلوك ردود الأفعال الذي ينبع من الشحنات العاطفية وبين العواقب البدنية والعقلية والعاطفية لهذا السلوك كبير جداً بحيث نتمكن من إقناع أنفسنا أننا لسنا السبب في ظروفنا الحالية.

وعندما نعيش في الوقت فإننا لا نتبين الصلة النشطة بين السبب والنتيجة وذلك لأن تلك الصلة النشطة تتكشف في الحاضر، والحاضر، عندما لا نكون على وعي

بـه، يتحول إلى نقطـة مظلمة في إدراكنا وتجعل تلك النقطـة المظلمة من المستحيل رؤية الصلة النشطة في الحياة وبذلك فإننا لا نرى استمرارية أي شيء.

وتتطلـب رؤية الصلة النشطة واستمرارية كل شـيء في الحياة الإدراك التجريبي للعلاقة الحميمة بين السبب والنتيجة وعندما لا نستطيع إدراك تلك الصلة تبدو لنا تجربتنا في حالة من الفوضى والعشوائية ولا هدف لها.

وعندما نعيش في الوقت فإننا نقضي أيامنا بحثاً عن معنى الحياة، وعلى النقيض عندما نكون حاضرين فإننا نستمتع بحياة مشبعة بالمعاني.

فالإطار الإدراكي الذي نطلق عليه "الوقت" هو تجربة يحدث فيها تأخير أو توقف أو فـراغ بـين كل عاطفـة أو فكرة أو كلمـة أو فعل وبين عواقبه، ويـؤدي هذا التأخر الواضح إلى أن يبدو كل من السبب والنتيجة غير مترابطين. وعلى قدر ما يبدو هذا التأخـر جليـا بالنسبة لنا إلا أنه في واقع الأمر خداعـا حسيا، فسلوك ردود الأفعال وعواقبه مرتبطان بشكل فعال ولذلك فهما لا ينفصلان أبدا.

فعلى سبيل المثال قد يكون لدينا رأي سيء في شخص ما وفي خلال أيام يتصرف هذا الشخص بشكل سيء تجاهنا وعندما نعيش في الوقت فإننا سوف نفترض على الفور أن تصرفه السيئ تجاهنا هو تصديق لعقلية الضحية أو المنتصر بينما هو في الواقع عاقبة لسوء تفكيرنا.

ومـن عوائق إدراك الصلة النشطة بـين السبب والنتيجة أن انتباهنا يتوجه بشكل مادي ويعني هذا أننا نكون في حالة غفلة وتركيز على السطح الخارجي للأشياء كما لو كانت أشياء صلبة وعندما تكون نظرتنا موجهة ماديا للعالم فإن كل شيء يصبح "مهماً لنا" ونجد أنفسنا نعيش في قصة نقصها على أنفسنا لما نراه.

ومـن عواقـب هذه الحالة الحسية المادية المتحيزة أننا لـن نستطيع أن نرى داخل أي شـيء ولذلـك لن ندرك المحتوى الداخلي لأشـكال الحياة ولن نستطيع أن ندرك كيف تتفاعل كل الأشياء معاً وذلك لأن نقطة السببية للتفاعل الأصلي بين كل أشكال الحيـاة تقـع في الداخل. وعندما نكون متوجهين مادياً فـإن السطح الصلب لما نركز عليه يبدو وكأنه عائق أو غلاف خارجي من الانفصال كما أن الحكاية الذهنية التي نقصهـا عمـا نراه تبدو صحيحة لنـا لأننا لا نستطيع أن نرى مـا يحدث بالفعل في الداخل على مستوى السببية.

وتتطلـب إعـادة إحياء قدرتنا على رؤية الصلة بـين كل أشكال الحياة أن نتعلم أن نـرى الحيـاة "كطاقة في حالة حركة" ونبـدأ هذا التعديل الحسـي بتدريب أنفسنا بوعي لكي نعيد توجيه تركيزنا للمحتوى العاطفي لتجربتنا وفي البداية فإننا نحتاج إلى إدراك طاقتنا المتحركة ومن ثم سوف ينعكس هذا الإدراك على العالم من حولنا.

ومن عواقب هذا التحول التدريجي للإدراك أن المسافة بين العواطف والأفكار والأقوال والأفعال وبين عواقبها البدنية والعقلية والعاطفية تبدو أقل وقد يبدو لنا أن الوقت يزيد من سرعته.

وفي الواقع فإننا قد أصبحنا مدركين للتيار العاطفي الكامن في تجاربنا وهو الوتر النشط الذي يربط بين الأسباب والنتائج التي تتدفق في تجاربنا وهذا الوتر النشط حاضر دائما وقدرتنا على رؤيته هي إعادة إحياء إدراك اللحظة الحالية ومع ذلك فإننا لا نتبينه بأعيننا المادية أو من خلال فهمنا العقلي ولكننا نتبينه من خلال عيون قلوبنا التي "ترى" من خلال الإدراك الحسي.

وعندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية يتضح لنا أنه عندما نعيش في الوقت فإن جودة التجربة التي نمر بها هي أثر وكلما زاد انتباهنا لإدراك اللحظة الحالية يتضح لنا أن جودة تجاربنا الآن هي أثر متكرر للشحنات العاطفية غير المتكاملة من طفولتنا فندرك أن عواطف الطفولة غير المتكاملة هي السبب الذي يمنعنا من رؤية الظروف البدنية والعقلية التي تتكشف في جودة تجاربنا كبالغين.

وبالإضافة إلى النقطة الحسية المظلمة التي تنتج عن نقص إدراك اللحظة الحالية فإن الأسباب التي من أجلها تكون نقاط السببية تلك - تجارب الطفولة ذات الشحنات العاطفية - غير واعية بالنسبة لإدراكنا البدني والذهني اليومي المعتاد هي أسباب ذات شقين وهما:

1. أن معظم تلك الأسباب قد انطبع في الجانب العاطفي لدينا قبل أن يدخل إدراكنا إلى المملكة العقلية ولذلك فهي لا توجد في داخلنا على هيئة أفكار أو كلمات أو مفاهيم ولكنها توجد على هيئة أحاسيس شعورية.

2. أن تجارب الماضي العاطفية الرئيسية لها تأثير على تجاربنا الحالية كما أنها غير مريحة بطبيعتها ويكون تصرفنا التلقائي هو محاولة دفعها بعيداً عن إدراكنا حتى نتمكن من "الاستمرار في حياتنا" ويطلق على ذلك "الكبت" ويتم تحقيقه من خلال التخدير والسيطرة فإننا نخفي عن أنفسنا ما لا نستطيع مواجهته.

وعند دخول عملية الحضور بشكل تجريبي فإننا نستهدف أن تظهر تلك الشحنات العاطفية المكبوتة من مرحلة الطفولة في إدراكنا ولتوضيح آليات تلك العملية يمكننا أن نتصور إناء زجاجي نقي يحتوي على الزيت والماء حيث يمثل الماء ما نحن عليه بالفعل في وجودنا الأصلي بينما يمثل الزيت مجموع التجارب البدنية والعقلية والعاطفية غير المريحة. وعندما نعيش في إطار ردود الأفعال في عقلية الضحية أو المنتصر فكأننا نقوم برج الإناء على الدوام في محاولة لتغيير ظروفنا ولكن كل ما

يحدث أن يختلط الماء بالزيت تماماً بحيث يصبح من المستحيل التفرقة بينهما، فكل "أفعالنا" و"تفكيرنا" اللانهائي لم ينتج عنه سوى خليط معتم، فردود الأفعال هي رج الإناء بينما الاستجابة هي أن نسمح للإناء أن يبقى في وضع الثبات.

فتتعلق عملية الحضور "بعدم فعل أي شيء" وهي تعلمنا أن نضع إناء خبراتنا الحالية جانباً ونتركه لكي "يتواجد" وسوف يتيح ذلك للزيت أن يرتفع بشكل طبيعي وبدون جهد على السطح وبالتالي يمكننا فصله عن الماء؛ ويمثل الزيت الذي يرتفع على السطح الذكريات اللاواعية من مرحلة الطفولة والتي تخترق إدراكنا كشحنات عاطفية غير مريحة.

وبينما تقدم لنا عملية الحضور مفهوم "عدم القيام بأي فعل" فإنها أيضاً تعلمنا كيف نقوم برفق بإزاحة زيت الشحنات العاطفية من سطح تجاربنا وعندما نقوم بفعل ذلك فسوف يقل كم الزيت في الإناء تدريجيا وفي نفس الوقت يستعيد الماء - والذي يمثل إدراك طبيعتنا الأصلية - صفاءه. وعندما نتنقل في عملية الحضور نصبح على وعي بما نحن عليه بالفعل بدلاً من أن نكون في حالة تشتت دائم بسبب التجارب التي نقوم بتصورها في اللاوعي كرد فعل للاضطراب الداخلي لدينا.

ولحسن الحظ فإننا لسنا في حاجة لإعادة التجارب أو إعادة معايشتها أو إعادة مشاهدة تجارب الطفولة التي تعد مسئولة عن طبع الجانب العاطفي لدينا بتلك الشحنات المضطربة فلا ضرورة مطلقا للاستعادة الذهنية لهذه التجارب بشكل مفصل فالعديد من تلك التجارب تعاود دخول وعينا وتتدفق منه كمدركات حسية لا نستطيع أن نربط بينها وبين أي شيء يمكننا تذكره ناهيك عن فهمه.

ونحن لا نصبح على وعي ذهني بتفاصيل الذكريات المكبوتة سوى إذا رغبنا في اكتساب الحكمة منها ويعني ذلك إذا كانت الحكمة التي نكتسبها من استعادة تفاصيل تلك التجارب السابقة تيسر نمونا العاطفي الحالي.

وعندما تظهر تلك العواطف المكبوتة لكي تمر وهو ما يحدث عندما نبدأ في إعادة معايشتها فإننا في البداية قد نرى أنها تجارب تتكشف لنا للمرة الأولى وعندما يزداد إدراك اللحظة الحالية لدينا سوف ندرك أن هذه الاضطرابات الشعورية هي حالات عاطفية قديمة كنا نتمسك بها في اللاوعي بينما نحاول الاختفاء منها في الوقت ذاته! وتعلمنا العملية كيف نعيد توجيه اهتمامنا لتيسير تكاملها.

فالشعور بها - دون وضع قيود على تجربتنا لها - يبدأ عملية التكامل.

ولأن تلك الذكريات المكبوتة وما يقابلها من انطباعات عاطفية تكون عميقة جداً في اللاوعي بحيث لا تظهر لنا - إذا ظهرت من الأساس - سوى في صورة مشاعر بلا أسماء فمن غير الممكن أو الضروري استعادتها كصور في الجانب العقلي بالطريقة

التـي نقوم بها باستعـادة ذكريات الأحداث القريبة. ولذلك فإنها لا تظهر في وعينا بهـذه الطريقـة فعندما نرغب في ظهورها في تجاربنا حتـى تتكامل بشكلٍ واعٍ فإنها تفعل ذلك في صورة انعكاسات وإسقاطات.

فالانعكاســات هي التجربة التي تذكرنا بشيء ما والإسقاطات هي السلوك الذي نتبناه عندما نتفاعل مع تلك الذكرى.

فعلـى سبيـل المثال عندما يذكرنـا شخص ما بأحد آبائنا فإن هـذا يعد انعكاساً، وعندما نبدأ في التصرف ونحن بجانب هذا الشخص بالطريقة التي كنا نتصرف بها ونحن بجانب آبائنا فهذا هو الإسقاط؛ والانعكاس يحدث أولاً ثم يتبعه الإسقاط.

وغالباً ما تحدث عملية الانعكاس والإسقاط في اللاوعي وفي سياق عملية الحضور فإننا نطلق على ذلك "الاستثارة" أو"الضغط على المفاتيح" أو"الشعور بالاستياء"؛ فنحن نرى أشباحاً من ماضينا (الانعكاسات) ثم نقوم بمطاردتها (الإسقاطات).

وقبـل تجميع إدراك اللحظة الحالية تبدو لنا تلـك الانعكاسات والإسقاطات كما لـو أنها أحـداث تحدث لنا بشكل مستقـل عن سلوكنا وتبـدو متخفية في الأحداث الخارجية التي تبدو لنا عشوائية وفوضوية كما أنها تبدو وكأنها سلوكيات لا تحدث نتيجة لاستثارة الناس من حولنا مما يشعرنا بالضيق العاطفي.

ولكـن عندمـا نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية فإننا أيضاً نكتسب القدرة على أن نرى أننا كلما شعرنا بالاستثارة بطريقة تسبب لنا الاضطراب العاطفي نجد أنه قد تم "الإيقاع بنا" بشكل متعمد.

فكلما شعرنا بالضيق فذلك لأن هناك أشباح من الماضي تعاود زيارتنا مما يعطينا الفرصة لكي نتخلص منها بحيث لا تطارد حاضرنا ولا تؤثر على مستقبلنا.

ولكـي نتعـرف على انعكاسات ذكريات اللاوعي التي تظهر على السطح في العالم من حولنا علينا أن نتذكر تلك الرؤى:

عندمـا يحدث أي شيء يشعرنـا بالضيق من الناحية العاطفية سواء كان يبدو لنا على هيئة حدث أو في صورة سلوك شخص آخر فإننا بذلك نمر بتجربة انعكاسات من الماضي.

عندمـا نقوم بالتفاعل البدني أو العقلـي أو العاطفي مع تلك التجربة فإننا بذلك نقوم بالإسقاط كنتيجة لتلك الانعكاسات.

ولســوء الحظ ليس هنــاك أي استثناءات لتلك القاعـدة: الاضطراب العاطفي = استدعاء الذكريات.

فعندما نشعر بالضيق العاطفي من أي شيء فإننا بذلك نتذكر شيئاً في اللاوعي لم نتبينه حتى الآن، فإننا نرتبط بقوة بهذا الحدث الذي يثير الضيق ولذلك فإننا نتفاعل معه لأنه يعكس الظروف العاطفية غير المتكاملة من ماضينا؛ فهذا الحدث يطاردنا ولذلك فإننا نتعامل معه عن طريق الإسقاط - فنتصرف من منطلق الضحية أو المنتصر.

وقد رأينا من قبل أنه من أحد الأسباب التي تعوقنا عن معرفة أن المواقف المزعجة هي عبارة عن ذكريات تظهر من الماضي أننا نميل في عقلية "الوقت" إلى تركيز انتباهنا على مادية الموقف؛ فإننا نركز كل انتباهنا على الحدث المادي أو الظروف أو سلوك الشخص الذي يزعجنا بدلاً من إدراك أن رد الفعل العاطفي الذي نمر به هو من عواقب ما حدث في الماضي.

وهذا هو مفتاح الحل: فالذكريات التي تظهر على السطح ليست شيئاً مادياً ننظر إليه أو شيئاً نفهمه من خلال الناحية العقلية ولكنه أمر عاطفي نندمج فيه من خلال الإدراك الحسي.

فالذكريات هي أصداء قوية نتلقاها من اللاشعور ولذلك فإننا لا نقول "أنا أفعل الضيق" أو "أنا أفكر الضيق" ولكننا نقول "أنا أشعر بالضيق".

ومن خلال عملية الحضور فإننا نتعلم ألا نركز على الحدث المادي أو سلوك الآخرين أو القصة التي نرويها لأنفسنا عن تلك الأشياء ولكن بدلاً من ذلك فإننا ندرب أنفسنا على أن نختبر الأصداء الشعورية التي تنبع خلال الموقف الذي يسبب الضيق لأنها تحتوي على الإشارة العاطفية المميزة للذكريات.

ولا تتواجد ذكرياتنا الأولى سوى على هيئة إشارات عاطفية ولكي نكتسب القدرة على معرفتها وتكاملها بشكل واع علينا أن نصبح على وعي بالإدراك الحسي، فيمنحنا الإدراك الحسي القوة لكي نتحرك فيما يتجاوز الموقف المادي الحالي والقصص الذهنية التي نربطها به وأن نصبح على وعي بالتيارات العاطفية الكامنة التي تتدفق أسفل أحداث الحياة.

فالعالم المادي يتغير على الدوام، ولأن الظروف المادية في تجاربنا دائمة التغير فإنها تبدو لنا كما لو كانت أحداثاً جديدة تماماً ولذلك عندما نركز على السطح الخارجي للأحداث فإننا سوف نفترض أن ما يحدث في أي وقت من الأوقات هو أمر جديد تماماً.

ولكن حقيقة أن بعض الأحداث تزعجنا دون الأخرى - وبالتالي نتفاعل عاطفياً معها - تعد دليلاً كافياً على أن ما يحدث في اللحظة التي نشعر فيها بالضيق ليس أمراً جديداً في الواقع؛ فهو يؤثر فينا عاطفياً بشكل غير مريح لأنه يذكرنا بشيء

مزعـج مـن ماضينا لم نتمكن من تكامله بعد، فهـو يثيرنا من الناحية العاطفية لأنه انعكاس وهو أمر لا نرغب في تذكره وبالتالي فإننا نتزعج منه.

وخلال عملية الحضور فإننا نطلق على الحدث المثير الذي يصيبنا بالضيق "الرسول" وخلال تلك الرحلة التجريبية يقوم الحضور بالإيقاع بنا بشكل عمدي بإرسال "الرسل" لنا (انعكاسات من ماضينا) لكي تساعدنا على تذكر ذكريات الطفولة غير المتكاملة التي طالما قمنا بكبتها وإبعادها عن وعينا.

فلمـاذا يفعـل الحضور ذلـك؟ يفعل الحضور ذلـك لأن استخـدام الانعكاسات (الرسل) هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا بها أن نرى ماضينا الذي طالما قمنا بكبته بطريقة تمكننا من تحقيق التكامل له ويقوم الحضور بالإيقاع بنا بهذه الطريقة لأنه إذا لم تظهـر تلـك الذكريات المكبوتة على السطح لكي نتمكن من تكاملها بشكل واع فإن تأثيرها على ظروفنا الحالية سوف يستمر ومن طبيعة تلك التجارب أنها دائماً ما تكون غير مريحة ومع ذلك فهي تحدث لكي تحررنا لا لكي تشعرنا بالخزي.

ولكـي نشجـع وعينا على اعتنـاق تلك التجارب فمـن المستحب ألا نبـدأ في تلك الرحلـة بهدف أننـا نعتقد أنها رحلة سهلة أو أنها سـوف تشعرنا بشعور جيد فهذا الهدف سوف يجعلنا نبتعد عن التجارب التي تحدث لكي تيسر نمونا العاطفي؛ فهذه التجـارب. وإحساسنـا الواعي بها. تؤدي إلى تنمية قدرتنـا على الإدراك الحسي. ولذلـك فـإن عملية الحضور تطالبنا بـألا نستخدم طاقتنا من أجـل "أن نحاول أن نشعر بالتحسن" ولكن من أجل "أن تتحسن الطريقة التي نشعر بها".

فكيـف يتمكـن الحضور مـن أن يرسل لنا "الرسل" وبذلـك يمنحنا الفرصة لكي نصبح على وعي بماضينا المكبوت بحيث نتمكن من تكامله؟

الأمـر بسيط للغايـة، فقد رأينا في الأسبـوع الأول خصائص الحضـور ومنها أن الحضـور الذي نحن عليه بالفعل يرتبط ارتباطاً حميماً ووثيقـاً بالحضور الموجود في كل أشـكال الحياة ومن خلال هـذه الخاصية الكلية للحضور يتمكن من تنشيط الأفـراد والظروف في تجاربنا بحيث يقومون بتكـرار السلوك والمواقف التي تذكرنا بالتفاعلات والأحداث التي قمنا بكبتها لفترة طويلة. فتلك الخاصية تمكن الحضور من "الإيقاع بنا" في أي وقت وفي أي مكان وبأي كيفية ومع أي فرد يراه مناسباً، فلا تحدث الأحداث المزعجة سوى لأنها مطلوبة من أجل تيسير نمونا العاطفي.

وتعـد عمليـة تفعيل ذاكرة اللاوعي من خلال استخـدام الرسل جزء لا يتجزأ من عملية الحضور فهي تمكننا من تحقيق ما لا يمكننا تحقيقه على الإطلاق من خلال الطـرق العلاجيـة البدنية واللفظيـة؛ فعندما نستكمل تلك الرحلـة التجريبية فإننا سوف نكون قد مررنا بالعديد من تلك المواقف بحيث لا يصبح لدينا أي شك في أن

تلك "المثيرات" هي مثيرات عمدية وبنهاية الأسابيع العشرة سوف ندرك من خلال التجربة الشخصية أننا في كل مرة نشعر فيها بالانزعاج العاطفي فإن هذه تجربة لكي نصبح على وعي بالشحنات العاطفية التي لدينا.

ومعرفتنا لذلك لن تجعل من شعورنا بالانزعاج أمراً يسيراً فلسوء الحظ لن نتمكن من رؤية جانب الدعابة من تجارب الإيقاع بنا تلك سوى متأخراً.

وعندما نشعر بالضيق فهذا أمر أصلي فالشعور بالضيق أمر مطلوب حتى نتمكن من تنمية قدرتنا على الإدراك الحسي فيحفزنا الوعي بهذا الاستخدام العمدي للرسل على أن نختار دائماً الاستجابة بدلاً من ردود الأفعال.

وقد يكون إدراك أن الحضور يعمل من خلال أي شيء أو أي شخص لييسر الوعي العاطفي شاقاً لأننا ندرك أن هذا الوجود الكلي يمنحنا اهتماماً وثيقاً وشخصياً في كل لحظة ولكن هذا الإدراك يطمئننا عندما يتضح أننا لا يمكن أن نكون - أو كنا - بمفردنا وضائعين وبلا عون.

ويعد عدم وعينا بالحضور أحد أعراض أننا في حالة نوم وحالة حلم بالوقت فطالما كنا نقوم بالتجول ذهنياً في طرقات الوقت التي تسكنها الذكريات فإننا نخدر وعينا بتجربة الحضور المباشرة تلك.

والظروف التي تحدث في حياتنا مثلها مثل مسرحية يتم تمثيلها خصيصاً من أجلنا فهذه المسرحية هي انعكاس خارجي في العالم لما قمنا بكبته داخلنا ولأن قدرتنا على الرؤى محدودة فإن ما نراه في الخارج هو الذي ييسر لنا ذلك - وهي الرؤية الخارجية.

فعلى مدار الطريق سوف تتاح لنا فرصة إدراك أن الانعكاسات التي تسبب لنا الإسقاط ومن ثم إبداء رد الفعل هي ذكريات شخصية مكبوتة ليس لها معنى لأحد سوانا.

وسوف ندرك ذلك عندما نقترب من "الرسول" - وهو شخص ينشطه الحضور لكي يزعجنا عاطفياً - ونسأله لماذا يتصرف بتلك الطريقة تجاهنا، وغالباً سوف ينظر إلينا في شك أو كما لو كنا قد فقدنا صوابنا قائلاً "أنا لا أعرف ما الذي تتحدث عنه." أو قد يجيب "أنا لا أحاول أن أجعلك تشعر بالضيق على الإطلاق." وذلك لأن التجربة كلها وما يتبعها من آثار تحدث في اللاوعي للشخص الذي تنعكس من خلاله ذكرياتنا غير المتكاملة فالحضور ينشطهم دون إرادتهم لكي ييسر التكامل لنا.

وسوف نرى أن الممثلين الرئيسيين في هذه المسرحية التي تستهدف الإيقاع بنا على الدوام هم أفراد العائلة أو معارفنا المقربين أو رفاق العمل ولكن قد يستخدم الحضور أي شخص أو أي شيء في العالم لكي يوجه انتباهنا للحالات العاطفية غير

المتكاملة، كما أن من الأمور الهامة الأخرى التي علينا أن ندركها خلال تلك التجارب أن الانعكاسات غير حقيقية.

وبعد أن أوضحنا ذلك فمن الضروري أن نكون على وعي بأن الإسقاطات سوف يكون لها آثار فعلية ومن ثم سوف يكون لها عواقب.

ويعني ذلك أنه بالرغم من أن الذكريات التي نستقبلها من خلال الإدراك الحسي هي ظلال الماضي التي يلقيها على الحاضر فإننا عندما نتفاعل معها عاطفياً أو عقلياً أو بدنياً فإننا نضيف المزيد من التعقيدات لتأثيرها على الحاضر.

ولذلك في الفترة المتبقية من رحلتنا عبر عملية الحضور سوف يكون من الحكمة أن نتراجع ونشاهد تجاربنا كما لو كنا نشاهد مسرحية على المسرح، فعندما نشاهد أحداث مسرحية فإننا لا ننهض من مقاعدنا ونواجه الممثلين لأنهم قد تفوهوا ببعض الكلمات أو قاموا ببعض السلوكيات التي تضايقنا ولكننا نبقى في مقاعدنا لأننا نقبل أن ما يتكشف أمامنا ما هو إلا مسرحية وأن الممثلين يتمكنون من إثارتنا عاطفياً لأنهم يعكسون شيئاً قريباً من قلوبنا.

وتلك هي بالضبط الطريقة التي نختبر بها الذكريات العاطفية اللاواعية التي تطفو على السطح خلال سياق عملية الحضور وما بعدها وفي الواقع هذا ما يحدث دائماً بغض النظر عن عملية الحضور وكل ما في الأمر أننا لا ندرك أسلوب الإيقاع بنا هذا طالما أننا واقعين في أسر حالة الحلم بالوقت فقدرتنا على التعرف على الذكريات التي تطفو على السطح من خلال الإدراك الحسي هي مقياس زيادة إدراك اللحظة الحالية.

وعندما نفهم كيف يعمل أسلوب الإيقاع بنا هذا فإننا سوف نضحك من مدى جودة وتكرار عملية الإيقاع بنا، فمن ناحية فإن تجربة حياتنا كلها هي عملية إيقاع بنا وهذا ما يطلق عليه "المزحة الكونية" وعندما نعرف كيف نضحك على مدى جودة وتكرار عملية الإيقاع بنا وعلى ردود أفعالنا غير الواعية لتلك التجارب فإننا سوف نضحك على الدوام.

وعندما نبدي رد الفعل للأشخاص والظروف التي تثيرنا عاطفياً - أن نقوم بعملية الإسقاط عليهم - فإن ذلك يعني أن نطلق النار على رسل الحضور ولكن بدلاً من إبداء رد الفعل فإننا نرشد أنفسنا لتعلم الخطوات الإدراكية التي تقوينا للقيام بالاستجابة فالفارق الأساسي بين رد الفعل والاستجابة هو:

رد الفعل هو سلوك غير واعي نوجه فيه طاقتنا خارجياً للعالم في محاولة للدفاع عن أنفسنا أو مهاجمة شخص آخر، فرد الفعل هو مسرحية نقوم بها في محاولة للتخدير وللسيطرة على أسباب تجاربنا المزعجة والموضوع الرئيسي في سلوك رد

الفعل هو اللوم والانتقام فعندما نقوم برد الفعل "فإننا نفعل شيئاً ما بشأن ما نرى أنه يحدث لنا".

والاستجابة هي اختيار واعي لاحتواء تلك الطاقة التي تظهر على السطح بشكل بناء بهدف استخدامهـا لتكامل اللاوعي والموضوع الرئيسي لسلوك الاستجابة هو المسئولية فإننا نستجيب عن طريق "الشعور غير المشروط بالحالات العاطفية التي تتكشف داخلنا دون إسقاطها خارجياً على الآخرين".

ومـن الآن فصاعداً سوف تتكشف لنا بعض الظروف في تجاربنا اليومية وسوف تجـذب انتباهنـا بشكل كبير وتلك هـي الظروف التي نوجه انتباهنـا لها لكي نقوم بتكاملها ويحـدث هذا الانجـذاب لأن هذه المواقـف المحددة ترتبـط بشكل نشط بالماضي الذي قمنا بكبته.

فهـذه المواقـف تعزل نفسها عن كل الظروف الأخرى التي نمر بها حيث أننا نبدي ردود الأفعال العاطفية لها.

وسوف نستمر في إبداء ردود الأفعال بشكل غير واع حتى نكتسب إدراك اللحظة الحاليـة التي تمكننا مـن التصرف بوعي ومسئولية ولذلك مـن الضرورة بمكان أن نـدرك كيـف تظهر الذكريـات المكبوتة فهـي لا تظهر في صورة حكايـات وصور في الجانـب العقلي ولكنها تظهـر في صورة الظروف والطريقة التي يتصرف بها الناس وتسبب لنا الانزعاج.

ومهمتنـا هذا الأسبوع هي التعرف على الرسل التي تعكس ذكرياتنا غير المتكاملة كمـا تبدو في تجاربنا مـع إسقاطاتنا وسلوك رد الفعل الذي تثيره وعلينا أن نشعر بتلك الاستثارة دون محاولة التحكم بما نشعر به لكي نشعر بالتحسن.

وعنـد وضـع هذه المهمة فإننـا نوقظ خاصية الرؤيـة - في الإدراك الحسـي - والتي تمكننـا مـن إدراك ما يتدفق فيما وراء سطح ظروفنـا المادية وتعد هذه المهارة مهارة ضروريـة لأنها تمكننا من التفرقة بين ما يحدث بالفعل وبين الذكريات المنعكسة كما أنها تقوينا لنتبين الفارق بين رد الفعل والاستجابة.

وعندمـا نحـدد لأنفسنا تلك المهمـة فإننا نعد أنفسنا لطـرد الأشباح من ماضينا وعندمـا نتمكـن من التعرف علـى الرسل وتبين الفـارق بين الاستجابـة ورد الفعل فسـوف نتمكـن من القضاء على الأشباح وسوف نتمكـن من توجيه وعينا بعيداً عن التجارب التي تصنعها لنا حالة الحلم بالوقت.

وبذلك ينتهي الأسبوع الثاني

الأسبوع الثالث

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"لقد اخترت الاستجابة"

تلقي الرؤى

تدعونا عملية الحضور إلى الامتناع عن إبداء ردود الأفعال على تجاربنا ولكن علينا مراقبتها كما لو كنا نشاهد مسرحية ولكن هذا الأمر ليس سهلاً كما يبدو فلأننا "نعيش في الوقت" فقد أدمنا ردود الأفعال.

ويبدو سلوك ردود الأفعال سلوك طبيعي لأننا جميعاً نعيش حالياً في حالة من ردود الأفعال المستمرة ولذلك فقد نشعر بأننا غير طبيعيين إذا اخترنا عدم إبداء ردود الأفعال.

في الأسبوع الثاني في عملية الحضور دعتنا العملية لمعرفة انعكاسات ذكرياتنا اللاواعية في العالم عن طريق مشاهدة تجاربنا بهدف التعرف على "الرسل" التي يرسلها لنا الحضور ومن السهل التعرف على تلك الرسل لأنهم يتخذون شكل أي حدث أو سلوك من شخص يسبب لنا الضيق. وعلينا أن نبذل قصارى جهدنا حتى لا "نطلق النار على الرسل" وبالتالي فإننا "نصرف الرسل" وفي نفس الوقت ندرك قيمة التجربة المزعجة في الرسالة وليس في حاملها.

فنحن لا نلوم ساعي البريد عندما يسلم لنا الفواتير كما أننا لا نلوم المرآة لما تعكسه وبالمثل من غير المجدي أن نبدي ردود الأفعال على انعكاسات الشحنات العاطفية غير المتكاملة فإبداء ردود الأفعال للشحنات العاطفية غير المتكاملة بأن نتصرف كما لو كانت شيئاً حقيقياً يعد خللاً إدراكياً، ومن الناحية النفسية فهذا هو الجنون.

وبعد أن أوضحنا ذلك فإن هناك بالتأكيد بعض المواقف التي تتطلب منا القيام بفعل ما وذلك على نقيض مجرد صرف الرسل ولكن من الضروري أن نلجأ إلى البديهة السليمة قبل اتخاذ أي فعل وأن نتأكد من أننا لا نقوم بهذا الفعل لمجرد أننا نريد أن نشعر بالتحسن وتذكر فإن هذا العمل لا يتعلق بأن نتصرف بطريقة تجعلنا نشعر بالتحسن ولكنه يتعلق بتحسن الطريقة التي نشعر بها.

فـإذا صدقـت نوايانـا في الاستجابة لتجاربنا بتركيـز انتباهنا غـير المشروط على الجانـب الشعوري في مواجهاتنا فإن أي فعل نقـوم به سوف يكون في الغالب استجابة وليس رد فعل؛ فمن طبيعة هذا العمل. العمل الذي نختبر فيه كل أنواع التحديات التي تم وضعها لتنمية قدراتنا العاطفية ـ أننا أحياناً علينا أن "نتكلم بصدق" فأحياناً يكون علينـا أن نفعـل ذلك لكي نعرف أن مـا نستطيع فعله وما نفعله لـن يكون نهاية العالم فليس هناك قواعد تحدد متى يكون السلوك مناسباً ومتى لا يكون غير مناسباً.

فـإذا كنـا صادقين مع تجاربنـا وحرصنا علـى مراعاة الجانـب الشعوري في كل مواجهـة فإن عواقب أي نشاط نقوم به سوف تكون مفيدة لجميع الأطراف، فالأمر الأساسي هو استخدام البديهة السليمة والثقة في معرفتنا الداخلية والتأكد من أننا لا نتصـرف بطريقة تعد محاولة متعمـدة لأن نضر بالآخرين ونحن لا نعرف هدفنا الأصلي سوى عندما نختار الاندماج مع الآخرين في العالم.

وفي خـلال الأسبوع الثالث هذا فإننا ننتقـل بعملية الحضور خطوة أخرى للأمام فبعـد أن تمكنـا مـن صرف الرسـل فمن الضـروري أن نقـوم باستقبـال الرسالة المستهدفة وهي الرؤى.

وفي البدايـة قـد يكون ذلك أمراً صعباً لأننـا حتى الآن معتادين على القيام بردود الأفعـال عندما تواجهنا المواقف المثيرة عاطفيـاً، ومع ذلك لأننا نقوم بإجراء تمرين التنفـس الواعـي المتصل مرتين يوميـاً وبذلك نقوم بتجميـع إدراك اللحظة الحالية فإننا نصبح أكثر وعياً بشكل تدريجي؛ فيمكننا إدراك اللحظة الحالية من أن ندرك أن أي شـيء نـرى أنه مزعـج عاطفياً في تجاربنا هـو أداة يستخدمها الحضور لكي تعكس الشحنات العاطفية غير المتكاملة.

ويتمكـن الحضـور من تحقيق ذلك عـن طريق تحويل تجاربنـا في العالم إلى آثار منعكسة بحيث نرى انعكاس الظلال التي تتجسد بشكل مادي والتي تلقيها الشحنات العاطفية المكبوتة في أعماقنا. ويتطلب النجاح في مهمة تلقي الرسالة التي يأتي بها الرسل ما يلي:

1. إبعاد انتباهنا عن الرسل (الأحداث المادية أو سلوكيات بعض الأشخاص التي تثيرنا).

2. الابتعاد عن الموقف الذي يحفزنا على القيام برد الفعل (وبمعنى آخر الانفصال عن الحدث العقلي).

3. تركيز انتباهنا على ما نشعر به كعاقبة للمثير الذي أزعجنا (الحدث العاطفي).

ونستطيـع إنجـاز تلك المهمة عندما نطرح على أنفسنا السؤال التالي في كل مرة نشعر فيها بالاستثارة العاطفية:

"كيف يؤثر في هذا المثير على مستوى الإدراك الحسي؟"

ولا تتطلب الإجابة على هذا السؤال وصفاً عقلياً لحالتنا الشعورية ولكنها تجربتنا الشعورية من خلال الإدراك الحسي ويعني هذا أنها حالة عاطفية نشعر بها.

وبمعنى آخر فإن الإجابة لا تكون لفظية أو عقلية ولكنها تجربة إدراك حسي مباشر، فالإدراك الحسي المباشر يوجه انتباهنا للداخل نحو السببية بينما الوصف اللفظي لتجاربنا يوجه انتباهنا للخارج نحو الآثار؛ وعندما نتفهم هذا الاستخدام للإدراك الحسي فإنه سيكشف لنا متى ولماذا يخفق العلاج اللفظي التقليدي في التأثير على السببية بشكل فعال.

فعندما يسأل المعالج العميل "ما الذي يشعرك به ذلك؟" فإن المعالج يطرح السؤال الصحيح ولكن من هذه النقطة وصاعداً يخطئ العديد من المعالجين في تحويل انتباه عملائهم بعيداً عن السببية وتوجيههم للجانب العقلي وذلك بتشجيعهم على إعطاء إجابة لفظية عن السؤال ويعني ذلك بأن يطلبوا منهم وصف الحالة العاطفية التي يشعرون بها بطريقة مفهومة.

ولكن الإجابة الصحيحة على سؤال المعالج تكون بتجربة إدراك حسي مباشرة لا يتم التعبير عنها في كلمات، فيشعر العميل بالإجابة دون أن يقوم بإسقاطها على الخارج كمفهوم عقلي ويعني ذلك دون تحويل تجربة الإدراك الحسي المباشر إلى حكاية.

وعندما يصر المعالجون على ضرورة الحصول على إجابة لفظية من العملاء على هذا السؤال فإنهم بذلك يحولون بين العملاء وبين وصولهم لذاكرة السببية التي انطبعت قبل تنمية قدراتهم العقلية؛ ولا يحظى أسلوب الفحص هذا الذي يقوم على الجانب العقلي بالأهمية سوى عندما ننظر لعملية الفهم العقلي كعملية علاجية ولكن الفهم العقلي لا يعد عملية علاجية سوى عندما ننظر للجانب العقلي على أنه مصدر السببية ويعد هذا الاتجاه الخاطئ من عواقب مبدأ "أنا أفكر إذاً أنا موجود.".

ولكي نتمكن من الوصول للرسالة التي يحملها الرسول تطرح علينا عملية الحضور هذا السؤال:

"كيف يؤثر في هذا المثير على مستوى الإدراك الحسي؟"

وسوف نعرف أننا قد تلقينا الرسالة عندما نشعر بشيء وغالباً ما سوف ننظر لهذا الشيء على أنه أمر غير مريح وقد نتمكن من التعبير اللفظي عن الحالة النشطة التي نشعر بها كحالة عاطفية نعرفها بالرغم من أن هذا التعبير اللفظي غير مطلوب؛ فالشعور بتلك الحالة النشطة هو في حد ذاته الإجابة.

ومـن خلال قدرتنـا الشعورية فإننا ننظر في داخلنا في نقطة السببية والذي يعني تنشيط الرؤى فأجسادنا تؤكد استلام الرسالة عن طريق ترديد الصدى. عن طريق توصيـل الرسـالـة لنا كإحساس بـدني ملموس، وقد يتضح هـذا الصدى من خلال تحريك الأيدي أو الإحساس بالاضطراب في المعدة أو تسارع دقات القلب أو احمرار الوجـه أو أي مؤشرات جسديـة أخرى وبمجرد أن نصل لهذه الأصداء الشعورية في أجسادنا (أو حولها) فإننا نكون بذلك قد تسلمنا الرسالة.

وبمجـرد أن نستلـم الرسالة فإننا نصبح على استعداد لكي نخطو الخطوة التالية وهي الوصول إلى رؤى أخرى، فنحن الآن على استعداد لأن نرى من خلال الإدراك الحسـي أن رد الفعـل العاطفي هذا الذي أثاره الرسول ليس جديداً ولكنه حالة من الشحنات العاطفية التي تحدث بشكل متكرر ولكي نصل إلى تلك الرؤى فإننا نطرح هذا السؤال:

"متى كانت آخر مرة شعرت فيها بهذه الأصداء الشعورية؟"

وعنـد طـرح هذا السـؤال فإننا نستهدف استخراج تجربة مـن ماضينا أدت بنا إلى أن نشعـر بنفـس الاضطراب العاطفي مثل ذلك الشعـور الذي نبع من التجربة الحاليـة، وعنـد طرح هذا السؤال يتوجه وعينـا بشكل مباشر نحو حدث مزعج من الماضـي وعندمـا لا نجد هذا الاستدعاء الشعوري على الفـور فإننا نبقى متفتحين ونتيح للحضور أن يعطينا الإجابة عندما تكون مطلوبة.

وبدون أن نصبح مكبلين عقلياً بالتفاصيل المادية للحدث المثير الماضي أو الاندماج في مناقشـة عقليـة مـع أنفسنا بشأنه فإننـا نقر بحدوث الطابـع العاطفي المماثل - نفس الأصداء الشعورية غير المريحة. ونستمر في محاولة السبر العميق في ماضينا باستخدام الإدراك الحسي، وسوف نتمكن من تحقيق ذلك إذا طرحنا هذا السؤال:

"متى شعرت قبل هذه التجربة بنفس الأصداء الشعورية غير المريحة؟"

وعن طريق الاستمرار في طرح هذا السؤال في كل مرة نستخرج فيها مثير مزعج سابـق فإننـا نقوم تدريجياً بالكشف عن نمط شعـوري متكرر يمتد إلى أن يصل بنا إلى مرحلة الطفولة.

وعندمـا نشعـر بصعوبة تعقب هذا الطريـق العاطفي فإن ذلـك غالباً يرجع إلى تركيز الجانب العقلي الشديد على الجانب المادي في المحاولة؛ فالظروف المادية التي تعـود إلى ماضينا والتـي أدت إلى إثارة نفس ردود الأفعـال العاطفية قد لا تتشابه علـى الإطلاق، ولذلك علينـا أن نحرص على أن يكون هدفنا أثنـاء تلك التساؤلات

هـو تركيز انتباهنا على استدعاء ردود الأفعال العاطفية المشابهة وذلك على نقيض فحص الماضي في محاولة للتوصل إلى ظهور رسل متشابهين.

ومـن الـرؤى التي تفيدنا في تعقـب طابع عاطفي متكرر هـو إدراك أن الشحنات العاطفية الرئيسية تتكرر كل سبعة سنوات تقريباً، فعندما تقابلنا صعوبات في تعقب مسـار ردود الأفعال العاطفية فقد يفيدنـا أن نرجع للوراء حوالي سبعة سنوات من آخـر موقف حدث ونسأل أنفسنا كيف ظهرت الشحنات العاطفية خلال تلك الفترة وعند تطبيق هذا الأسلوب سوف نتمكن من الإبحار للوراء لنقطة قريبة من تجارب طفولتنا أو أثنائها.

ومـن الطبيعـي أن نكافح لكي نصل للحدث السببي الرئيسـي لأنه في الغالب قد حـدث قبـل أن تنمـو قدراتنا العقليـة والتي نتمكـن من خلالها مـن تشكيل مفهوم التجربة فقد يكون هذا الحدث الرئيسي قد حدث عند ميلادنا أو في خلال أول أو ثـاني عام من حياتنا وهو وقت كنـا نتفاعل فيه مع العالم أساساً من خلال الإدراك الحسـي ولذلـك تم تسجيل هذا الحدث في هيئة أصـداء شعورية دون أن يكون لها مفهوم عقلي.

والى حـد مـا فإننا جميعاً نعيش في حالة ردود أفعال مستمرة؛ فعندما "نعيش في الوقـت" فإن أحـداث هذا العالم تتجسد في هيئة مسرحيـة في اللاوعي يقوم فيها الماضـي والمستقبل المتوقع بكتابة النص لتجاربنـا المستمرة وتمنحنا عملية الحضور الفرصة للاستيقاظ من هذه المسرحية سابقة الإعداد.

وأول خطـوة علـى طريق اليقظة هي أن نتعلم كيف نحصـل على دلائل سلوكياتنا ممـا يتكشـف لنا الآن وليس كرد فعل على مـا حدث في الماضي أو ما نتخيل أنه قد يحدث في المستقبل.

وتتطلب إمكانية التفرقة بين أصداء الحاضر وبين أشباح الماضي وأطياف المستقبل القدرة على تبين الانعكاسات والإسقاطات من الأحداث الأصلية، ولهذا فنحن ندرب أنفسنا الآن على أن ننأى بها عن الاندماج مع "الرسل" وبدلاً من ذلك نوجه تركيزنا نحو الحصول على "الرسائل" التي يجلبوها لنا.

وعندمـا نطـرح علـى أنفسنا الأسئلـة التالية في كل مـرة نشعر فيهـا بالاستثارة العاطفيـة بدلاً من إسقـاط انتباهنا للخارج في صـورة ردود الأفعال سوف نكتسب رؤى عميقة في مصدر سلوكنا العاطفي المتكرر، والأسئلة هـي:

1. "كيف يؤثر في هذا الحدث المثير على مستوى الإدراك الحسي؟" ونجيب على هذا السؤال بالاندماج في الاضطراب الذي ينبع من خلال الإدراك الحسي.

2. "متى شعرت بنفس هذه الأصداء الشعورية غير المريحة قبل هذه التجربة؟"

3. "متى شعرت بنفس هذه الأصداء الشعورية غير المريحة قبل التجربة السابقة؟" ونظل نطرح هذا السؤال المرة تلو المرة إلى أن نتمكن من التوصل إلى نقطة السببية.

وخلال عملية الحضور يطلق على التوصل للمعلومات من الرسل باستخدام الأسئلة السابقة "تلقي الرسالة" وقد ننظر لهذا أيضاً على أننا ننفتح لتلقي الرؤى، فعندما نختار أن نبعد انتباهنا عن الحدث المادي المزعج الذي يعد انعكاساً للشحنات العاطفية لدينا على هيئة الرسل وبدلاً من ذلك نركز انتباهنا على الأصداء الشعورية لردود الأفعال العاطفية فإننا بذلك نمر بالتجربة ونحصل على الرسالة ومن ثم نبتعد بشكل كبير عن عقلية الضحية أو المنتصر.

وعندما نختار الاستجابة بدلاً من رد الفعل فإن ذلك يحد تدريجياً من اندفاعنا الفوري لإبداء ردود الأفعال وأيضاً يصبح ما كنا نراه في البداية كأحداث تقع عشوائياً وبشكل فوضوي نواة للرؤى في أنماط سلوكياتنا وتشكل تلك الرؤى المادة الخام لنمونا العاطفي.

وعندما نستخدم أسلوب طرح الأسئلة هذا يزداد وعينا بأن الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية في تجاربنا في الوقت الحالي ليست عشوائية على الإطلاق؛ فعندما "نحصل على الرسالة" فإننا سوف نتمكن من تلقي الرؤى بأن كل ما يؤثر فينا عاطفياً بطريقة مزعجة هو جزء من نمط متكرر تمتد جذوره في الماضي ويستمر في اللاوعي بفعل الشحنات العاطفية غير المتكاملة من تجارب طفولتنا.

وإلى أن نتوصل إلى إدراك ذلك بأنفسنا بشكل تجريبي من خلال التوجيه الواعي للأصداء الشعورية فلن نتمكن من الشروع في عملية التكامل لهذه الأنماط المتكررة فإدراكها بشكل تجريبي من خلال الإدراك الحسي يغير كل شيء وذلك لأنه يحول ما كان في اللاوعي ومن ثم غير مرئي ويضعه في مجال الوعي المرئي.

وقد نستمر لفترة ما في الاندفاع بأداء تلك الحالة ولكننا لن نتمكن من فعل ذلك بلا وعي تام وسوف ندرك أننا نقوم بردود الأفعال أثناء قيامنا بذلك أو بعد قيامنا به بفترة وجيزة وفي النهاية سنتمكن من معرفة اقتراب الرسل ومن ثم نتحكم في أنفسنا قبل أن نقوم برد الفعل.

فعندما نتمكن من الحصول على الرسالة وتلقي الرؤى يتغير كل شيء لأننا عندما نفعل ذلك فإننا ندرك أن ردود الأفعال العاطفية التي نشعر بها كعواقب للاستثارة لا تتعلق مطلقاً بتجاربنا كبالغين ولكنها عواقب الشحنات العاطفية غير المتكاملة التي طالما قمنا بكبتها لسنوات.

فتلك هي طفولتنا التي تتسرب بلاوعي في تجاربنا كبالغين.

وتظهر تلك المثيرات العاطفية الآن بشكل عمدي في وعينا كظروف خارجية مثل سلوكيات الآخرين حيث تتاح لنا الفرصة لكي نراها ونقر بها ونسعى إلى تكاملها؛ وإلى أن نتمكن من تكاملها بشكل واعٍ باستخدام الإدراك الحسي فإنها سوف تتكرر في تجاربنا كبالغين بشكل أو بآخر وغالباً بطريقة تبدو وأنها تعرقل أهدافنا.

وتدعونا عملية الحضور لتحقيق النضج العاطفي ويعني هذا أنه بدلاً من القيام بردود الأفعال علينا أن نختار الاستجابة ونختار أن نأخذ نفساً عميقاً ثم ننصرف بعيداً عن الموقف المثير وعندما نفعل ذلك فإننا نمنع أنفسنا من إضفاء المزيد من الوقود على النار.

وإذا كنا في حالة انشغال ذهني شديد بظروفنا بحيث يصبح من المستحيل أو غير المناسب أن نقوم بتلك العمليات العاطفية في الحال فإننا نضع الحدث جانباً ثم نسعى في وقت لاحق في يومنا لقضاء بعض الوقت منفردين بأنفسنا لكي نطرح الأسئلة الداخلية المناسبة وعندما تظهر تلك الفرصة فإننا نستدعي فكرة "الإيقاع بنا" ورد الفعل العاطفي الذي تثيره وذلك عن طريق استخدام الإدراك الحسي.

وعلينا أن نتذكر أن عملية طرح الأسئلة هي العملية الهامة أما المعلومات العقلية عن أحداث الماضي المثيرة التي تتعلق بتجربتنا الحالية ليست على نفس القدر من الأهمية، فالإجابات التي نسعى إليها عن طريق طرح تلك الأسئلة هي الأصداء الشعورية التجريبية التي تتماثل في المحتوى مع الموقف المزعج الحالي فإذا لم نتمكن من التوصل إليها على الفور فإن التفكير فيها يبعدنا عن التوصل للسببية.

فليس هناك شيء على الإطلاق لكي نفكر فيه أو نقوم بتحليله ولذلك فإننا نتجنب كل المحاولات العقلية فالإجابات تأتي كأصداء شعورية وسوف تأتي في أفضل وقت وفي موعدها المحدد تماماً.

وبالرغم من أن طرح تلك الأسئلة قد يبدو أنه يوجه انتباهنا نحو الماضي فإن هذا لا يحدث لأن ماضينا لم يعد شيء "خلفنا" يمكننا "الرجوع إليه" فالماضي هو الماضي، ومع ذلك تستمر هذه الشحنات العاطفية غير المتكاملة في الوجود كحالات نشطة منطبعة داخل الجانب العاطفي لدينا وفي الأساس فإننا لا "نرجع للوراء" ولكننا "نتوجه للداخل" حيث توجد كل الإجابات بداخلنا الآن وعلينا أن نثق في أنها سوف تظهر عندما تكون مطلوبة.

وبذلك نختتم الأسبوع الثالث

الأسبوع الرابع

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"أنا أشعر بلا شروط"

الشعور غير المشروط يؤدي إلى التكامل

من عواقب "الحياة في الوقت" أننا نعيش في حالة من الألم والاضطرابات وعندما نشير إلى "الألم والاضطرابات" في عملية الحضور فإن ذلك يتضمن كل أنواع الاضطرابات سواء كانت بدنية أو عقلية أو عاطفية.

فالألم والاضطرابات هي كلمات نستخدمها لوصف الحالة النشطة داخل الجانب العاطفي لدينا وتحتوي تلك الحالة النشطة على شحنات غير متكاملة ننظر إليها من الناحية البدنية والعاطفية على أنها أمور غير مريحة ومن الناحية العقلية فإننا ننظر إليها على أنها "خاطئة" وغير سارة وهدامة وضدنا وضارة وغير طبيعية.

وبسبب إدراكنا العقلي والبدني المشروط لهذه الحالة العاطفية فإن رد فعلنا التلقائي لها يقوم في الغالب على الخوف ولذلك يكون مفعماً بالمقاومة؛ فمنذ لحظة دخولنا العالم فإننا نتعلم من خلال الأمثلة التي نراها أمامنا أن نخاف ومن ثم نقاوم الألم والاضطرابات عن طريق السيطرة والتخدير وصرف انتباهنا عنها وتسكينها ونعتقد أن الألم والاضطرابات أعداء لنا وأنه ينبغي علينا عند ظهورها إما أن نهرب منها أو نهزمها مهما كلفنا ذلك وبالتالي نفترض أن الألم والاضطرابات هي مؤشرات لأن هناك شيء ما ليس على ما يرام.

وعلى النقيض تدعونا عملية الحضور للاستجابة لتجارب الألم والاضطرابات بالإنصات لها بدلاً من الفرار منها أو مهاجمتها، فعلينا أن نضع في الاعتبار إمكانية أن تكون أي تجربة للألم أو الاضطرابات هي تجربة عمديه. أي أنها تحدث بشكل مقصود.

وبمعنى آخر عندما يظهر الألم والاضطرابات فإن ذلك يكون لأنها مطلوبة ومن ثم فهي صحيحة لأنها عبارة عن أشكال للتواصل تقوم بمهمة ضرورية وذات قيمة.

وتدعونا تلك الرؤية لأن نغير نظرتنا للألم والاضطرابات، فنحن الآن نستوعب إمكانية أن يكون الألم والاضطرابات أصدقاءنا وليس أعداءنا وأنها هنا لتساعدنا وليس لتضرنا، وهي تساعدنا عن طريق تركيز انتباهنا على جانب معين من تجاربنا البدنية والعقلية والعاطفية. فلماذا يعد ذلك أمراً مطلوباً؟

فلنتأمل كيف نندفع في إبداء ردود الأفعال للألم والاضطرابات والهرب منها في الاتجاه المعاكس وذلك عن طريق تحويل انتباهنا بعيداً عن المجال الذي نعاني فيه من الألم أو الاضطراب ونبذل ما في وسعنا لكي نقضي على وعينا بتلك التجربة بتناول العقاقير والكحوليات واللجوء إلى الأساليب الطبية المتعددة.

ولكن سلوكنا هذا الذي يقوم على رد الفعل لا يتمكن من تكامل الألم والاضطرابات ولكنه يقوم بكبتها وتأجيلها لفترة زمنية ومن ثم فسوف يعاود الألم والاضطرابات الظهور لا محالة في وقت لاحق أو تظهر في شكل آخر استمراراً لمحاولاتها لجذب انتباهنا.

وعليك أن تفكر في هذا الاحتمال: إن أكثر الجوانب غير المريحة في الألم والاضطرابات قد يكون هو مقاومتنا لها.

وخلال عملية الحضور تظهر ذكرياتنا المكبوتة حتى يتم تكاملها عن طريق الإدراك الحسي وعندما تظهر تلك الذكريات فإنها غالباً ما تظهر على هيئة ألم واضطرابات جسدية وتلك هي الطريقة التي تتبعها أجسادنا لاستدعاء انتباهنا المشتت وتحويله للداخل بحيث نتمكن من الاهتمام بالمأزق الذي نعانيه.

وسلوكنا المعد سابقاً والذي يقوم على ردود الأفعال يملي علينا إما أن نهرب أو نبحث عن شخص يتولى رعايتنا ولكن اعتمادنا على اهتمام الآخرين، بينما تكمن بداخلنا القوة الكلية للمجال الموحد، يعد أمراً غير مجدي وبذلك فإننا الآن مدعوون لتحويل ذلك الميل الذي يدفعنا للفرار للآخرين كلية وأن نختار بدلاً من ذلك أن نشعر بشكل غير مشروط بالأحاسيس البدنية والعقلية والعاطفية التي طالما تجنبناها.

وبغض النظر عن مدى مؤهلات وخبرات أي شخص آخر فإنه لن يتمكن من الشعور بالاضطرابات بدلاً منا فقد يتمكن هذا الشخص من القيام بإجراء مادي أو القيام بعمليات ذهنية بدلاً منا ولكن لا يستطيع أي شخص أن يشعر بدلاً منا.

ولكي نرى ذلك بوضوح فلنتخيل أن لدينا صديقاً أخبرنا أنه سوف يسافر لمدة ثلاثة أسابيع وطلب منا العناية بمنزله لهذه الفترة فوافقنا وانتقلنا للإقامة في منزله، فعندما يكون صديقنا مسافراً فإننا نعتني بالأشياء المادية في منزله مثل إطعام الحيوانات الأليفة أو رعاية الحديقة وأيضاً قد نقوم ببعض الأنشطة الذهنية نيابة عنه مثل التواصل مع الأشخاص الذين يرغبون في زيارته أثناء غيابه ولكن سوف يكون من العبث أن يطلب منا صديقنا أثناء مغادرته شيئاً مثل "عندما أكون غائباً من فضلك أشعر بدلاً مني".

ولذلك علينا أن نفكر في أن نجاحنا المحدود في تكامل الألم والاضطرابات من الماضي يرجع إلى أنه ليس من الممكن أن يقوم شخص آخر بتكامل تجاربنا بدلاً منا؛ فلأن تجاربنا نحن هي التي تكون في حالة من الاضطراب فإن انتباهنا نحن هو المطلوب لتحقيق هذا التكامل.

وقد أفاد كل من تمكن من إتمام رحلته بنجاح في التجربة البشرية أنه يوجد بداخل كل منا صلة مباشرة للمبدأ الخلاق الذي ننظر إليه كمصدرنا المشترك. فإذا تمكنا من قبول ذلك بشكل أو بآخر حتى وإن كان كمفهوم عام في البداية فإننا نتفتح على إمكانية أن تكون صلتنا المباشرة بالحضور الحميم والقدرة التكاملية اللامحدودة في هذا المبدأ الخلاق المشترك توجد في انتباهنا الواعي.

ولكن تظل الإمكانيات التي يشملها هذا الإدراك رياضة عقلية حتى يتم استكشافها تجريبياً وننطلق في هذا الاستكشاف عن طريق العزم على تكامل تجارب الألم والاضطرابات بتوجيه انتباهنا الواعي لها. وبمعنى آخر فإن تجاربنا التي تحدث لحظة بلحظة تصبح هي المعمل الذي نقوم فيه بأبحاثنا.

وخلال عملية الحضور فإننا نستخدم تمرين التنفس لمدة 15 دقيقة كأداة لجذب انتباهنا لأجسادنا وتركيزه في هذا وهنا والآن وأحد عواقب هذا التمرين أننا نصبح على وعي بالألم والاضطرابات التي نحملها معنا منذ الطفولة ولكننا تمكنا من كبتها بنجاح وإبعادها عن وعينا.

ويكشف لنا المثل الذي طرحناه عن الصديق الذي طلب منا العناية بمنزله لمدة ثلاثة أسابيع كيف أن الألم والاضطرابات المكبوتة قد تأتي إلى انتباهنا كعاقبة لزيادة إدراك اللحظة الحالية، فلنتخيل أننا قد اعتدنا على زيارة صديقنا هذا مرة كل أسبوع وتناول الشاي معه وكل مرة نزوره فيها نقضي ساعة أو نحو ساعة في منزله وبعد مرور عدة سنوات على زيارته مرة أسبوعياً فإننا نفترض أن منزله قد أصبح مألوفاً بالنسبة لنا. ولكن بعد قضاء يوم واحد كامل في منزله يحدث شيء غير متوقع فسوف نلاحظ أشياء في منزله لم نلحظها من قبل، فقد نلاحظ شقاً في السقف أو صورة معلقة في المدخل لم نلاحظها على مدار كل تلك السنوات وبمرور الأيام سوف نلاحظ المزيد من التفاصيل التي لم نلحظها مطلقاً خلال زياراتنا السابقة العديدة.

وسوف تتكشف لنا مواقف مشابهة عندما نختار القيام بتمرين التنفس المتصل الواعي فبدلاً من التنقل إلى داخل وخارج النموذج الإدراكي الذي نطلق عليه "الوقت" فإننا الآن نركز وعينا عمداً في أجسادنا وبالتالي فإن التجارب البدنية والعقلية والعاطفية تأتي لانتباهنا وقد تبدو جديدة بالنسبة لنا. ولكنها كانت مستمرة لمعظم تجاربنا الحياتية بالرغم من أننا لم نكن على وعي بها لأننا لم نكن حاضرين ماديا بما يكفي لكي ندركها.

فإذا اخترنا الآن الفرار من تلك التجارب التي تظهر لنا فإننا بذلك نتخلى عن هدفنا باختيار أن نصبح على وعي بها وبذلك نسقط في مأزق "لا ألم ولا مكسب" وبدلاً من مقاومة الألم والاضطرابات فإننا نقاوم رد فعلنا المنعكس لكبت تلك الخبرة أو تسليمها لشخص آخر ونقوم باستكشاف التجربة بمحض إرادتنا من خلال اختيارنا أن نشعر بها. ولكي نتمكن من فعل ذلك فإننا نتخطى أي سلوك يتيح لنا أن نتظاهر بأننا "في حالة جيدة" و"بخير" و"على ما يرام" وعلينا أن نتجاوب بشجاعة مع نداء أجسادنا لاعتناق ما يتكشف أمامنا كجزء هام من رحلة التكامل التي نقوم بها ونتغلب على رد الفعل المنعكس الذي يدعونا للفرار من الاضطرابات ونختار أن نحدق فيها بقدر ما يمكننا بالإدراك الحسي غير المشروط وعندما نبحث عن مصدرها ونعتنقه فإننا ننفتح على الرؤى.

وتعد عملية تكامل الألم والاضطرابات عملية بسيطة حيث نختار أن "نتواجد" مع الألم والاضطرابات بلا شروط مما يعني أنه ليس لدينا أهداف أخرى بخلاف التواجد معها: فلا نحاول إصلاح أو تغيير أو فهم أو تصور أو تحويل أو شفاء أو التحكم في الاضطرابات بأي طريقة كانت ولكننا نراقبها من خلال الإدراك الحسي بأعمق ما نستطيع ونتيح للشحنات العاطفية أن تقوم بالاستجابة عندما يكون ذلك مطلوباً مما يعني أنه مهما حدث كعاقبة لتواجدنا معها بلا شروط فهو أمر صحيح.

ويقوم هذا الاتجاه بتحويل علاقتنا بشكل تدريجي مع الألم والاضطرابات وبدلاً من أن نتعامل مع تلك الأحداث وكأنها عدو يحاول مهاجمتنا فإننا نقترب منها مثلما تحاول الأم برفق تهدئة طفلها المضطرب بوجودها غير المشروط وسوف يطلق ذلك في داخلنا القدرات التكاملية النشطة بدلاً من أن يطلق الأسلحة والمقاومة.

ولا تستطيع الحرب المستعرة في داخلنا أن تحقق السلام الداخلي ولكن القدرة التكاملية الكامنة في الانتباه غير المشروط يمكنها ذلك وتوجد تلك القدرة التكاملية في كل البشر وهي توجد فينا منذ لحظة الميلاد، فنحن نأتي للعالم ونحن مزودين بالإدراك الحسي المطلوب لتكامل الاضطرابات الكامنة في تجاربنا وكل ما علينا هو أن نقوم بتنمية تلك القدرات ويمكننا ذلك عن طريق السيطرة عليها.

ومثلما لا يمكن لأي شخص أن يشعر بدلاً منا فلا يمكن أيضاً لأي شخص أن يقوم بالتكامل بدلاً منا وإذا لجأنا لشخص آخر للقيام بذلك بدلاً منا فإن هذا يطلق عليه "السحر" والسحر وهم لا يوجد سوى في الجانب العقلي لمن يؤمنون به كما أنه أداة للخداع في أيدي من يزعمون أنهم قادرون على القيام بهذا العمل.

وتلك الأوهام "السحرية" والتي قد تبدو في البداية أنها تتمتع بالمصداقية سوف تنهار لا محالة مع مرور الوقت، فالوقت يكشف أنه ليس لها تأثير سببي

أصلـي؛ فالتأثـير السببي الأصلـي الدائم لا يمكن إنجازه سـوى من خلال تركيز وعينا على الإدراك الحسي غير المشروط على أي جانب من جوانب تجاربنا والتي تتطلب التكامل.

نحن نشعر بالشيء لكي نتمكن من تكامله.

ويتطلـب تكامـل أي تجربـة أن نقيس بالضبط مدى انحراف تلـك التجربة عن التناغم العام ولن يتسنى لنا ذلك القياس إلا إذا كنا نشعر بالتجربة التي نسعى إلى تكاملها بشكل واعٍ فالشعور هو أداة القياس ولذلك فإن الأدوات والآلات والممارسين المؤهلـين لـنَّ يتمكنوا من الشعور بدلاً منا ولذلك لـن يتمكنوا من إنجاز هذا العمل، فالشعـور والتكامـل هما النصفـان اللذان يشـكلان العملية الكاملـة للتوصل لحل للشحنـات العاطفية غـير المتكاملة وإلى أن نتمكن من قبول تلـك الرؤية والتصرف بناء عليها فإننا لن نتمكن من استعادة التناغم لجودة تجاربنا.

يتطلـب استخدام قدراتنـا لتكامل الألم والاضطرابات أمـراً محدداً وهو الشعور غـير المشروط والذي يمكننـا تطبيقه أينما كنا، فعندما نركز انتباهنا غير المشروط علـى الألم والاضطرابـات فسوف نلاحظ أن الأحاسيـس التي نمر بها سوف تتغير وعلينـا أن نشاهـد تلـك التغـيرات دون إصدار أحـكام ولا يجب أن نتوقـع أن تلك التغـيرات سوف تكـون للأفضل أو حتى أن تكون نهاية لمـا يصيبنا من اضطرابات. فإننـا منفتحـين على أي نتيجة ولكننا لا نستهـدف أي نتيجة محددة، فنحن نعترف بكل التغيرات التي تحدث عندما تكون مطلوبة ومن ثم فهي تغيرات صالحة.

وأحيانـاً عندما نستخـدم انتباهنا غير المشروط لـلألم والاضطرابات فقد يبدو لنـا أن الحالة قد تضخمت ولكن هذا التضخم لا يعني أن الحالة قد أصبحت أسوأ ولكنـه يعني أننا قد أصبحنا أكثر وعياً بهـا؛ وأحياناً يتغير شكلها وأحياناً يبدو أنها تتحـرك داخل أجسادنا وأحيانـاً تهدأ وتذوب وأي نتيجة هي نتيجة صالحة ومن ثم هي النتيجة المطلوبة.

عندمـا نقرر بـأي شكل من الأشـكال النتيجة التي نريدها فإننـا نقيد ونحد من حركة نقطة السببية الكامنة مما يضيف بدوره المزيد إلى متاعبنا.

وبمجـرد أن نقوم بلعب دورنا بانتباهنـا ومقاصدنا فإننا نتيح للإحساس بالألم والاضطرابـات أن يأخـذ مسـاره المطلـوب ولكن اتخاذ أي اتجاه آخـر هو عودة للسلوك العدائي الذي يقوم على التخدير والسيطرة، وعليك أن تتذكر أن الحضور لا يعـرف أي ترتيـب للصعوبات ممـا يعنـي أن الحضور يعـرف بالضبط ما هو مطلـوب لتحقيق التكامل ولذلك لندعه يحدد النتيجة وعلينا أن نتلقى كل النتائج كما يقدمها لنا الحضور.

ولطالما قمنا بتجاهل وكبت الألم والاضطرابات أثناء معظم تجاربنا الحياتية وتعاملنا معها كعدو وليس كرسول ولذلك علينا أن نتحلى بالصبر عندما نقترب منها بشكل واع الآن، فالطفل الذي عاني من تجاهل أبويه لسنوات لا يرق لهما فوراً لمجرد أنهما قد فتحا ذراعيهما له بحنان فجأة فالطفل سوف يتردد لأنه سوف يبحث أولا عن الاستقرار وبالمثل ليس علينا ألا نتعجل الحصول على عواقب فورية.

فالاتجاه التكاملي لن يقدم "حلاً سريعاً" ولكنه يتطلب تحول إدراكي تدريجي لعداء استمر طوال الحياة تجاه ما نرى أنه ألم واضطرابات وكلما حفزنا أنفسنا للسير في هذا الاتجاه فإننا نبعث بداية عواقب التكامل.

وبذلك ينتهي الأسبوع الرابع

الأسبوع الخامس

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"أنا بريء"

تكامل طفولتنا

يكمن في داخلنا ثالوث الأب (الإرشاد) والأم (الرعاية) والطفل (البراءة والمرح والإبداع) وعندما نعقد عزمنا على إعادة إرساء العلاقة مع الطفل بداخلنا عن طريق تكامل الشحنات العاطفية ينشط هذا الثالوث بحيث يتيح لنا الفرصة لأن نمنح أنفسنا الاهتمام غير المشروط الذي كنا نسعى إليه ونحن أطفال ولكننا لم نتمكن من الحصول عليه.

ويثير هدفنا في إعادة إرساء علاقة الاهتمام غير المشروط مع الطفل بداخلنا القدرات العاطفية التي نتطلبها لكي نصبح آباءً لأنفسنا؛ فالتواصل مع الطفل بداخلنا يدعونا لأن نشرع في طريق الرعاية الذاتية والإرشاد الداخلي وهو طريق يمهده إظهار التعاطف تجاه أنفسنا. ويمكننا هذا الطريق من التغلب على البصمات غير المتكاملة التي مازلنا نتشارك فيها بلا وعي مع آبائنا؛ وكل جهد نقوم به لكي نعيد إرساء علاقة الاهتمام غير المشروط مع الطفل بداخلنا يأتي بثماره على هيئة زيادة الحضور وزيادة إدراك اللحظة الحالية.

والطفل بداخلنا يولد بريئ وضعيف في نفس الوقت وبسبب ضعفه فإنه يثق في أبويه كحلفاء له وبالتالي ينطبع الطفل سريع التأثر ببصمات التجارب التي لا يحصل فيها على الحب الذي ينشده وذلك ليس لأن أبويه لا يحبانه عمداً ولكن لأن الآباء غير قادرين سوى على تقديم نفس الاهتمام غير المشروط بطفلهما الذي تلقياه عندما كانا في مرحلة الطفولة.

وعندما يصل الطفل إلى عمر البلوغ فإن مظاهر البصمات النشطة غير المريحة التي تلقاها من التفاعلات مع أبويه تواجهه يومياً وعندما يصبح بالغاً فإنه يتوحد مع تلك المظاهر الخارجية البدنية والعقلية والعاطفية لهذه التجارب غير المريحة

إلى الحد الذي يعتقد فيه "أنه خائف وغاضب وحزين" وذلك على نقيض "أن هذه مظاهــر للخوف والغضب والحزن والتــي أتلقاها من خلال البصمات المنطبعة فهي ليست أنا".

ويسبــب لنـا توحدنا مع مظاهر الانطباعات غــير المريحة أن ننسى أننا قد دخلنا في تجاربنـــا الحياتيـة ونحن مازلنا في عهد البراءة وعندمـا نتوحد مع تجاربنا - مع البصمات المنطبعة فينا بدلا من التوحد مع الحضور الأصلي فينا - فإننا نفقد وعينا ببراءتنا.

وعن طريق التوحد مع الإسقاطات الخارجية - مع المظاهر الخارجية للانطباعات التــي تلقيناها كأطفال في تجاربنا الحالية كبالغين - فإننا نقيم هويتنا مخطئين على ما نرى أنه "عيوبنا"، وعندما نندمج مع هذه "العيوب" الخارجية فإننا نفقد وعينا وقدرتنـا على الإحساس الداخلي أو البراءة؛ فنحن لسنـا الأخطاء التي تتضح من خلال تجاربنا فلقد ولدنا ونحن نتمتع بالبراءة لأن الحضور وهو إحساسنا الداخلي يتمتع بالبراءة.

وعندمـا نصبح بالغين يحاول العديـد منا التغلب على تلك العيوب التي نراها من خلال محاولة مساعدة الآخرين ولكن عندما يتعلق الأمر برعاية أنفسنا فإننا نصبح في حيرة من أمرنا وقد نشعر بالذنب كلما حاولنا القيام بشيء أصلي ومحبب لأنفسنا. وبسبـب العيوب التي نراها فإننا نشعـر أننا لا نستحق اهتمامنا غير المشروط وقد نكون على استعداد للتضحية براحتنا من أجل مساعدة الآخرين ولكننا لا ندرك أن إحساسنا اللاواعي بتلك العيوب وشعورنا أننا عاجزين عن أن نفعل أي شيء حيالها هو الذي يدفعنا للتضحية بأنفسنا تحت مسمى مساعدة الآخرين.

فمساعدة الآخرين للحد الذي قد يلحق الضرر بنا يعززه انعكاس المأزق الذي نعيش فيـه في العالم مــن حولنا وعندما نتصرف بهذه الطريقة فـإن سلوكنا الذي يدعونا لمساعــدة الآخرين قــد يجعلنا نشعر بالتحسن لفترة وجيــزة ولكنه في النهاية يوهن هــؤلاء الذين نزعم أننــا نساعدهم فنجعلهم معتمدين علينـا وتعزز تلك الاعتمادية من اعتقادهم أنهم لن يتمكنوا من رعاية عواطفهم غير المتكاملة ومظاهر "العيوب" الظاهرة والتي تنبع من العواطف غير المتكاملة.

وتعــد مساعــدة الآخرين كوسيلة لأن نشعر بالتحسن أمر غير مفيد على الإطلاق لكلا الطرفين لأننا لا نستطيع أن نعطي ما نفتقده وعندما نتصرف وكأننا نستطيع أن نفعل ذلك فإن ما نقوم به من أفعال لا تصمد على مدار الوقت.

ولــن نتمكن من تنميــة قدراتنا على رعاية الآخرين بشكل غــير مشروط بطريقة أصليــة سوى عندمـا نكتشف كيف يمكننــا رعاية أنفسنا باهتمامنــا غير المشروط

وتكمن الخطوة الأولى لكي نتعلم تحقيق ذلك في معرفة أي جانب من وجودنا يشعر بالانكسار أو بالعيوب ومن ثم يتطلب اهتمامنا غير المشروط.

وكبالغين فإننا نمر بحالات متعددة مضطربة من الناحية البدنية أو العقلية أو العاطفية وعادة نفعل ما بوسعنا لتسكينها أو تشتيت انتباهنا بعيداً عنها أو قد نلجأ لشخص آخر لكي يتولى رعايتنا وعندما نعيش في نموذج يقوم على الوقت فإننا لن نتمكن من إدراك أن جميع اضطراباتنا البدنية والعقلية والعاطفية لا تنبع مما يحدث الآن بالرغم من أنها تنعكس بوضوح فيما يحدث الآن.

وقد حثنا الأسبوع الرابع من العملية على أن نشعر باضطراباتنا بلا شروط وفي ظل هذا الاتجاه فإننا نستدعي إدراك أن كل الاضطرابات التي لدينا تحمل طابعاً عاطفياً وهذا الطابع العاطفي هو الأصداء الشعورية التي تصاحب اضطراباتنا والتي نرى أنها حالة عاطفية، وهذا الطابع العاطفي أيضاً هو واحد من العديد من العواطف التي تنبع من داخل مثلث الخوف والغضب والأسى.

ويمكننا أن نتوصل إلى الطابع العاطفي ببساطة، فعلى سبيل المثال إذا كنا مصابين بآلام مستمرة في الظهر فإننا نسأل أنفسنا:

"ما الذي يُشعرني به هذا الألم؟"

وقد نجيب بأنه يصيبنا بالضيق والتوتر والإحباط أو ما شابه ذلك، وكل الكلمات التي سنجيب بها عندما نسأل أنفسنا هذا السؤال تشير إلى الحالة العاطفية التي تنبع من الخوف أو الغضب أو الأسى أو كلها معاً؛ وعندما نتوصل إلى هذا الوصف للحالة العاطفية التي أثارتها اضطراباتنا فإننا نصل إلى وصفاً عقلياً للطابع العاطفي.

ولكي نتوصل إلى الطابع العاطفي بشكل مباشر فإن ذلك يتطلب الإدراك الحسي، فالطابع العاطفي ليس شيئاً نفكر فيه أو نصفه بشكل عقلي ولكنه النسيج الشعوري المباشر للحالة العاطفية التي نمر بها عندما تواجهنا متاعبنا؛ وأثناء عملية الحضور فإننا نطلق على هذا الطابع العاطفي "الشحنات العاطفية".

وعندما نتقدم في عملية الحضور يتضح لنا بشكل أكبر أن الشحنات العاطفية الكامنة وراء اضطراباتنا هي التي تعزز من اندفاعنا للفرار من الحاضر بالانخراط في الأنشطة العقلية والبدنية التي تساعد على تشتيت انتباهنا، وعندما نبدي رد الفعل للشحنات العاطفية بدلاً من الاستجابة لها فإننا ننتقل من الحضور إلى التظاهر ونلتف حول الأصالة وندخل في المأساة، فكل المآسي البشرية هي مظاهر إسقاطيه خارجية لردود أفعالنا الفردية والجماعية تجاه الشحنات العاطفية غير المتكاملة.

وأيضاً فإننا نعرف الآن أن هذه الشحنات العاطفية راسخة فينا، ففي الأسبوع الثالث تعلمنا كيف نتعقب مصدرها التجريبي ولكي نجمل ما أوضحناه سابقا نجد أنه عندما نرجع للوراء عبر تجربة حياتنا قد نختار أن ننظر لماضينا كتكرار للانطباعات العاطفية بدلاً من أن ننظر إليه كسلسلة من الظروف المادية وهنا سوف نتمكن من تحديد مسار الانطباعات العاطفية المماثلة والتي تمتد إلى مرحلة الطفولة وسوف يكشف لنا هذا المسار أن الاضطرابات التي نشعر بها اليوم سواء كانت بدنية أو عقلية أو عاطفية لا دخل لها بتجاربنا الحالية كبالغين ولكنها تنعكس فيها فحسب. ومن أهم الرؤى التي قد نتلقاها في هذه اللحظة أن تجاربنا كبالغين لا تتطلب التكامل ولكن الذي يتطلب التكامل هي الجوانب غير المتكاملة في طفولتنا.

ومنذ اللحظة التي ندير فيها ظهورنا لطفولتنا لكي نحظى بالقبول في عالم الكبار فإن الطفل بداخلنا يلجأ لاستخدام الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية في محاولة منه لاستعادة اهتمامنا، وهو يفعل ذلك حتى يمكننا من القيام بتكامل المأزق العاطفي الذي مازال يتواجد فيه وإلى أن نتمكن من القيام بتكامل تجارب الطفولة بشكلٍ واعٍ فإن العواقب سوف تتضح على الدوام في تجاربنا كبالغين.

وبمعنى آخر بينما "نعيش في الوقت" فإن تجاربنا كبالغين لن تكون سوى أصداء لطفولتنا والتي هي عبارة عن تجارب فوضوية وغير متصلة وترتبط معاً بالاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية والتي تبدو لنا أنها تحدث بشكل عشوائي.

ومن الضروري في هذه المرحلة من عملية الحضور أن ندرك أن مظاهر الاضطرابات في تجاربنا كبالغين هي نتيجة وليست سبباً في أي شيء ويعد ذلك الأمر من الأهمية بمكان لأنه من العبث أن نتلاعب بالآثار فلا يبدأ التغيير الأصلي سوى عند التأثير على نقطة السببية وتكمن قيمة أي اضطرابات نشهدها كبالغين في أننا نستخدمها كمؤشر لكي يشير إلى السبب في مرحلة الطفولة وإلى أن نتفهم ذلك جيداً فإن محاولاتنا لتحقيق التكامل سوف تبقى بلا جدوى.

فالسعي لتحقيق السعادة - مثل الحافز الذي يدفعنا للسيطرة وتخدير ظروفنا الخارجية حتى نشعر بالراحة في داخلنا - لا يعدو أن يكون سلوكاً ينبع من التلاعب بالآثار في محاولة لتعديل الأسباب، ولأن ذلك الأمر أمراً مستحيلاً فإن مثل هذا السلوك يبعدنا أكثر وأكثر عن الفرحة التي توجد بالفعل في الطفل بداخلنا. فالطفل بداخلنا هو مرفأ البراءة والفرحة والإبداع وعندما نتجاهل حالته غير المتكاملة فإننا نحد من قدراتنا على التمتع بالبراءة والفرحة والإبداع وبدلاً من ذلك نستثمر طاقاتنا في محاولة "أن نشعر بالسعادة" بأن "نصنع شيئاً ما من أنفسنا".

وبالتالي نصل إلى أحد الرؤى الهامة الأخرى وهي أننا إذا لم نرجع للوراء عبر الزمان والمكان لكي ننقذ الجوانب العالقة من الطفل بداخلنا ونجلبها إلى أصداء

الحاضـر بحيث نستطيـع أن نقدم لها الاهتمام غير المشروط الذي تتطلبه فإننا لن نحقق السلام الكامل.

وقد ننظر لهدفنا بالعودة للوراء وإنقاذ الجوانب العالقة في الطفل بداخلنا كرحلة عبر الزمن ولكن هذا الشكل من الرحلات عبر الزمن ليس ضرباً من الخيال العلمي فهي رحلة لا تحدث "في الخارج" ولا تستهدف زيارة الأماكن البعيدة ولكنها تحدث داخلنـا وهدفها "الوحيد" هو إعـادة التواصل الفعال مع أحد جوانب وجودنا الذي نعاني الآن من الانفصال والغربة عنه.

وبمعنـى آخـر فإن هـذا العمل هو عمل داخلـي يقوم بوعي بتكامـل ماضينا غير المتكامـل مـع حاضرنا ويدعو السلوك غير الواعي الـذي تثيره تجارب الماضي غير المتكاملـة أن يظهـر على السطح الآن حيث يمكننا رعايتـه بلا شروط وعندما نقوم بهـذا العمل الداخلي بثبات فإنه يحرر الطفـل بداخلنا من الصدمات غير المتكاملة التي يعاني منها.

ومن عواقب "إنقاذ الجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا" أننا كبالغين نتحرر مـن الشحنـات العاطفية والتـي تظهر حالياً في صـورة اضطرابـات بدنية وعقلية وعاطفيـة، فهويـة الجوانب غـير المتكاملة في الطفـل بداخلنا ومجمـوع الشحنات العاطفية غير المتكاملة هي شيء واحد.

ومـن الناحيـة العاطفية فإن طفولتنا غير المتكاملة "تتـولى زمام الأمور" وإلى أن نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية فإننا لن نستطيع تحمل مسئولية جودة تجاربنا وكبالغين، فإما أن تقودنا تلك الشحنات أو نتحمل مسئوليتها.

وعندمـا نقـول أن تلك الشحنات تقودنا فإننا نعنـي أن الجوانب غير المتكاملة في الطفـل بداخلنـا تتحكم في تجاربنا كبالغين، وفي ضوء ذلك فإن ما يحتاج للإنقاذ في الطفل بداخلنا هو تلك الجوانب غير المتكاملة حالياً فحسب.

ومثـل أي طفـل برئ فإن الطفل بداخلنا يـرى أي شيء يتعرض له على أنه صادق وحقيقي وممكن، فهو لا يعرف الفارق بين صحة ما يراه في التلفاز من خلال عيوننا كبالغـين والتجـارب التي يمر بها مـن خلالنا في أنشطتنا اليوميـة كما أنه لا يعرف الفارق بين ما نتخيله في تصوراتنا والتجارب التي يمر بها من خلالنا يومياً في حياتنا كبالغين ويعني ذلك أنه يتصف بالسذاجة والضعف.

فينصـت الطفـل بداخلنـا إلى كل ما نفكر فيه أو نتلفظ به كمـا أنه يراقب كل ما نفعلـه مثـل طريقـة تصرفنا تجاه الآخريـن ويتعلم من خلال المثل الـذي نقدمه له؛ فعندمـا نقـول "لا" ونحن نعني "نعم" أو نقول "نعـم" ونحن نعني "لا" فإنه سوف يفقد الثقة في قدرتنا على رعايته متطلباته ولأنه لا يعدو أن يكون طفلاً فإنه لا ينظر لذاتنا كبالغين كجزء منه ولكنه ينظر لذاتنا كبالغين كمثال للآباء منفصل عن ذاته.

ولذلــك تتطلب محاولاتنا الاقتراب مــن الطفل بداخلنا غاية الإتقان ولذلك علينا القيام بذلك بلا شروط وبثبات؛ فعندما نقوم بذلك بشكل مشروط وغير ثابت فإننا نزيد من حالة الخوف والغضب والأسى غير المتكاملة لديه.

فإذا لم نكن قد تفاعلنا مع الطفل بداخلنا بشكل واع من قبل فإن علاقتنا الحالية به سوف تكون مثل علاقة الأب الذي هجر طفله لسنوات عديدة. ففي حوالي عمر السابعة يتم إعادة توجيه تجارب الطفولة لدينا بشكل عمدي استعدادا لدخول عالم البالغين ويتطلب ذلك الرغبة في الابتعاد عن طفولتنا وعندما تتكشف السنوات فمن المحتمل أن نختار أن ننظر للوراء ونفكر في حالة الطفل الذي كنا عليه ذات يوم ومن ثم نقوم بإسدال ستار من النسيان على هذا الجانب من تجاربنا ونعترف علناً أننا لا نستطيع تذكر الكثير عما حدث عندما كنا أطفالاً. ولذلك سوف نفقد وعينا بالطفل بداخلنــا بالرغــم من أنه سوف يستمر في مراقبة كل شيء فلن نشعر بالجوانب غير المتكاملــة لديــه وذلك بالرغم من أن اضطراباتنا كبالغــين ما هي إلا مرآة للشحنات غــير المتكاملــة؛ وسوف نصبــح بعيدين كل البعد عن الطريقة التــي يؤثر بها الطفل بداخلنا في الحاضر وقد نتساءل "لماذا العودة للوراء ومواجهة الماضي؟ ولماذا لا ندع الماضي وشأنه ونستمر في حياتنا؟"

ويرجــع السبب في المــأزق الذي نعيش فيه أن اضطرابــات الطفولة غير المتكاملة تتبعنــا كآثــار عاطفيــة تلوث تجاربنا كبالغين مــن خلال إظهار أنمــاط مستمرة من الاضطرابات بشكل منتظم ومتكرر كما لو كانت دقات الساعة.

والأكثر من ذلك فإن دقات الساعة تلك ليست محايدة مثل الساعات الآلية التي نرتديها فيمكننا أن نطلق على دقات ساعة الطفولة تلك والتأثير الذي تتركه على تجاربنا الحالية "الوقت العاطفي"، فارتداء الساعة واستخدامها كأداة للملاحة في اللحظة الحالية أمران مختلفان تماماً، فعندما نستخدمها للملاحة فإن هذه تعد تجربة واعية ويمكننا أن نختار أن نتخلى عن الساعة بحيث لا نصبح واقعين تحت تأثيرها ولكن إلى أن نتمكن من تكامل حطام "الوقت العاطفي" فإنه سوف يشتتنا باستمرار عن الحضور.

وقــد نتمكن بنجــاح من تخدير والسيطرة على آثار حطــام الطفولة غير المتكاملة التــي تتســرب في تجاربنا كبالغين لسنوات عديــدة ولكن عاجلاً أو آجلاً سوف تثور تلك الشحنات النشطة وسوف نجد أنفسنا في أزمة حقيقية.

ولحسن الحظ ليس من الضروري أن تظهر الأزمة لكي نقبل على الاهتمام بحطام الطفولــة غــير المتكاملة وذلك بالرغم من أن الأمــر يتطلب أحياناً حدوث أزمة حتى نقوم بتوجيه اهتمامنا للجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا، إلا أننا في اللحظة التــي نلتفت فيهــا إلى داخلنا ونظهــر الاهتمام بالطفل بداخلنا تبــدأ الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية لدينا في التكامل.

وبمجرد أن يحصل الطفل بداخلنا على السلام فإن السلام يتحقق لنا أيضاً فالأمر بسيط وفعال فإذا لم نكن نحظى بالسلام في الوقت الحالي فذلك لأن أحد جوانب الطفل بداخلنا ما زال غير متكامل فليس هناك أي مكان آخر لنبحث فيه وليس هناك أي استجابة أخرى سوى أن نستمر في الشعور بأصداء هذا الجانب غير المتكامل في تجاربنا بشكل ثابت غير مشروط.

تكامل الطفل بداخلنا

لطالما كانت ومازالت هناك لحظات عديدة لا نشعر فيها بالحضور على الإطلاق وذلك خلال رحلتنا عبر عملية الحضور.

وأثناء لحظات التشتت تلك قد نشعر بالتوتر والضيق والقلق والاضطراب أو بمعنى آخر سوف يغمرنا الخوف والغضب والأسى وتلك هي اللحظات التي يتم استدعاؤنا فيها للاهتمام بالجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا.

وعندما نمر بتلك اللحظات غير المريحة فإننا نجاهد لكي نذكر أنفسنا أن الاضطراب الذي نشعر به لا يتعلق مطلقاً بما يحدث الآن بالرغم من أنه ينعكس بوضوح في الأصداء الشعورية في هذه اللحظة، فهذا الاضطراب هو نداء لطلب المساعدة من جانب الطفل غير المتكامل في ذاتنا والذي مازال يكافح لمروره بتجارب لا يتفهمها.

فكيف نستجيب لهذا النداء؟ الإجابة بسيطة، لأن الأمر لا يتطلب سوى الإدراك الحسي المستمر غير المشروط، فنقوم بتوجيه طاقاتنا الشعورية للأصداء الشعورية للحالات العاطفية غير المريحة ونتواجد معها بلا شروط.

وأعراض الاضطرابات هي أصداء فالأعراض هي جزء من ماضينا غير المتكامل والذي يتضح في صورة اضطرابات.

وبناء على المجال الذي نركز فيه وعينا فإن الأعراض تبدو لنا على ثلاثة مستويات وهي المستويات البدنية والعقلية والعاطفية أو مزيج من الثلاث؛ وكما اكتشفنا بالفعل فإن الجوانب البدنية والعقلية من اضطراباتنا هي أثر - عاقبة - لنقطة السببية والتي تمثل التجربة الأولى غير المتكاملة. والصدى الفعلي لنقطة السببية هذه نشط ويوجد داخل الجانب النشط فينا أو ما نطلق عليه الجانب العاطفي (الطاقة في حالة حركة)، فإما أن نجد أن الجانب العاطفي لدينا ينعم بالسلام وذلك كعاقبة للطاقة التي تتحرك بحرية وتناغم أو نجد الجانب العاطفي لدينا مضطرباً بسبب الشحنات العاطفية التي تثور لعدم قدرة طاقتنا على التحرك بحرية.

وعندما نواجه نقاط السببية للطاقة التي لا تتحرك بحرية - والتي قد تستدعي الحالات العاطفية مثل الخوف والغضب والأسى - فإن هدفنا للتواجد معها عن

طريق توجيه الإدراك الحسي لها هو أمر يشبه احتضان الجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا بين ذراعينا وهدهدته ومنحه حب غير مشروط.

ولأن البعض منا له توجهات مختلفة إلى حد ما فقد نجد أنه من المفيد أن نتصور معاً هذا السياق: على سبيل المثال عندما نمر بحالة عاطفية مثل الغضب فقد نتمكن من تهدئة أنفسنا بأن نقوم بإغلاق أعيننا ونتخيل أنفسنا كطفل يبلغ من العمر سبعة أعوام أو أصغر يقف أمامنا وهو على هذه الحالة التي نحن عليها ويشعر بما نشعر به وقد نتخيل أنفسنا نقوم بالتقاط هذا الطفل ونتواجد معه وهو على هذه الحالة من الغضب وليس علينا أن نحاول أن نعدل من تجربة الطفل بأي طريقة لأن هذه التجربة هي تجربة صالحة ومطلوبة ولكننا فقط نتواجد معه بلا شروط. ومن خلال هذه الرعاية التخيلية للطفل بداخلنا فإننا ننشط خصائص الآباء بداخلنا وسوف تنبع أصداء مريحة ثابتة كلما التزمنا برعاية الطفل بداخلنا بتلك الطريقة.

ولكن لن يتمكن الجميع من القيام بهذا الاتجاه التصوري كما أنه ليس ضرورياً بالرغم من أن البعض قد يجده مفيداً، فبالنسبة للكثير منا يكفينا أن نوجه إدراكنا الحسي إلى الأصداء الشعورية للشحنات التي تظهر - الطابع العاطفي - ونتواجد معها كتجربة شعورية بلا تصورات وبلا مفاهيم؛ فإن توجهنا الثابت غير المشروط والذي يتحد مع إدراكنا الحسي هو الذي يحتوي على القدرة التكاملية للحضور التي لا تعترف "بأي نظام للصعوبات" ولا يتثنى ذلك لخيالنا.

ومن أحد السبل التي نعرف بها أن توجهنا نحو تكامل هذا الجانب من الطفل بداخلنا سوف يأتي بثماره هو أن نحصل على استجابة عاطفية مثل البكاء وليس بالضرورة أن يحدث هذا البكاء في اللحظة التي نوجه اهتمامنا فيها إلى الاضطرابات فقد يحدث بشكل عشوائي عندما لا نتوقعه على الإطلاق؛ فعندما نبكي بمفردنا دون سبب واضح فإن ذلك يعد بداية تكامل للشحنات العاطفية فالدموع التي نذرفها بهذه الطريقة ليست دموع البالغين ولكنها الدموع التي لم نقوى على ذرفها عندما كنا أطفالاً فهذه الدموع تمثل الطاقة الراكدة المحتبسة والتي لوثت حياتنا بشكل غير واع بالاضطرابات. وعندما ندع تلك الدموع تتدفق فإننا ندخل في حالة الحضور بشكل متزايد وتعني هذه الاستجابة العاطفية أنه قد تمت استعادة المسار النشط بيننا كبالغين وبين الطفل بداخلنا.

وليس هناك ما يدعو للقلق إذا لم نمر في البداية بأي استجابة عاطفية فغالباً ما تكون الجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا مخدرة وتعاني من الجمود بسبب الإهمال الطويل ولذلك علينا أن نثابر فأهدافنا التي تسعى لتكامل هذه الجوانب في تجاربنا هي أهداف غير مشروطة فدموع التحرر والراحة تتدفق عندما لا نتوقعها مطلقاً.

وبمجرد أن يبدأ تكامل هذا الجانب من تجاربنا فإننا نجني ثماره والتي تتمثل في زيادة الوعي بالسلام والفرحة والإبداع، كما أن بعض جوانب تجاربنا اليومية والتي كانت تثير ضيقنا وتوترنا لن تبدو هامة بعد الآن وسوف نستمتع في نفس الوقت بالمرح مع الآخرين ونشهد انخفاضاً مستمراً في الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية. وسوف نستبدل الحياة التي كانت تقضي علينا بالسير حاملين معنا الشحنات العاطفية بحياة نشعر فيها بالثقة وتحمل المسئولية وسوف يحل إشعاع الحضور وإدراك اللحظة الحالية محل المآسي والتظاهر الذي كنا نعيش فيه.

ولكي نتمكن من جني ثمار إنقاذ الجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا فإن ذلك يتطلب التطبيق المستمر للإدراك الحسي غير المشروط كما يتطلب الوعي بأن الانطباعات العاطفية التي تتدفق وراء اضطراباتنا الحالية هي صالحة، فلا أحد يتوقف عن محاولة قيادة السيارة لمجرد أنه لا يستطيع القيادة بسرعة كبيرة خلال أول درس له في القيادة ولذلك لا يجب علينا أن نفقد الأمل في الجانب غير المتكامل في الطفل بداخلنا أو في قدرتنا على تحقيق التكامل لمجرد أننا لا نشعر بعواقب محاولاتنا في الحال.

وعندما نقترب من الجانب غير المتكامل من الطفل بداخلنا والذي يمثل الشحنات العاطفية غير المتكاملة سوف يفيدنا أن نتذكر أننا قد تجاهلنا صرخات هذا الطفل الذي طالما طلب منا العون وقمنا بتخديره والسيطرة على محاولاته لجذب اهتمامنا.

وعندما نضع في أذهاننا أن أي تجربة غير مريحة تظهر لنا الآن هي نداء المساعدة الذي يأتينا من ماضينا غير المتكامل وعندما نلتزم بالاستجابة لهذا النداء كلما أمكننا ذلك بثبات وبتوجيه الإدراك الحسي غير المشروط فإننا بذلك نطلق عملية فعالة لاستعادة التناغم لجودة تجاربنا ونحرر جانباً غالياً منا من الأسر في الماضي.

وبذلك ينتهي الأسبوع الخامس

الأسبوع السادس

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

" أنا أعمل على تكامل الشحنات العاطفية"

تكامل الشحنات العاطفية

وصلنـا الآن إلى مرحلـة في عمليـة الحضور تعرفنا فيها علـى الجوانب المختلفة لـلأداة الإدراكية التي تم صياغتها لتحقيق التكامل للشحنات العاطفية، ويطلق على هذه الأداة "منهج التكامل العاطفي" ويكمن سحر هذه الأداة الإدراكية في أنه يمكننا تطبيقهـا ببساطـة عندما نعتـاد على آلياتها، فتطبيقها لا يحتـاج إلى "فعل" ولكنه حالة تواجد.

وقبل أن نبحث في منهج التكامل العاطفي فلنبحث معاً في طبيعة الجانب العاطفي داخل الوقت وخارجه ومصدر ما نطلق عليه "الشحنات العاطفية".

في الوقـت الحـالي تتمثل الوظيفـة العليا للجانـب البدني في أنـه بمثابة النقطة المحوريـة لتواجد كل طاقات الحضـور في العالم، فالحياة في الجسد هي فرصة لنا لتحقيـق إدراك اللحظة الحاليـة كما أنها فرصة لنا لكي "نظهر" في تجاربنا؛ ولكي نتمكن من تحقيق ذلك يتطلب كل من الجانب العقلي والعاطفي التوصل إلى الاتساق مع الوظيفة العليا لهما.

فتتمثـل الوظيفـة العليا للجانب العقلـي في أنه يساعدنا على تعديـل بؤرة تركيز اهتمامنا، بينما تتمثل الوظيفة العليا للجانب العاطفي في أنه يحفز دافعية أهدافنا.

ويعد الجانب العقلي هو نظام الملاحة الذي يوجه قدرتنا على التواجد ويعد الجانب العاطفي هو خزان الوقود الذي يحتوي على العواطف المختلفة وذلك مثل الخزان الذي يحتوي على أنواع مختلفة من الوقود ويستهدف تنشيط أنواع مختلفة من الحركة.

ويعنـي ذلـك أن الشحنـات العاطفية لا تحتـاج إلى الالتئام كما لـو كانت محطمة، وعندمـا نتخيـل الشحنـات العاطفية المنطبعة فينـا على أنها شيء يتطلـب الالتئام أو الإصـلاح بـدلاً من أن يتطلب التكامل فـإن ذلك يماثل أن تنظر أحد العلب إلى فتاحة

العلب على أنها شيء يتطلب الالتئام: فكل ما تطلبه فتاحة العلب هو أن يتم استخدامها تماماً كما تتطلب الطاقة المتحركة غير المتكاملة لدينا. وبمعنى آخر يكمن في داخل الشحنات العاطفية إمكانية "أن تجعلنا ننفتح" على الإمكانيات التي لم تحققها.

فالشحنات العاطفية تشبه خلايا الوقود غير المستغلة والتي سوف تعزز الحركة الأصلية من خلال عملية التكامل وتظهر هذه الحركة في صورة تحولات إدراكية نهائية.

وعندما نستوعب ذلك تماماً فإننا سوف ندرك أن انطباعات الطفولة هي وسيلة لمنح أجسادنا الوقود.

وعندما "نعيش في الوقت" فإننا نادراً ما نحقق الإمكانيات البنائية لأجسادنا أو ندرك قوة نظام الملاحة فيها واستخدام قدراتها على الوقود. وبدلاً من ذلك فإننا ننظر للجسد كمكان خالٍ أو كمكان للتوقف بين النزهات العقلية في الماضي الذي لم يعد قائماً والمستقبل الذي لم يأتي بعد وننظر إليه كمكان نتوقف فيه لوضع الخطط.

كما أننا نستخدم أيضاً كل من الجانب البدني والجانب العقلي لكي نشتت أنفسنا عن طريق "القيام بالعديد من الأمور" والانخراط في الأفعال المادية اللانهائية والأنشطة العقلية والتي قلما تدعم أهدافنا الروحية؛ وبذلك فإننا نقضي تجاربنا الحياتية في تجميع الممتلكات التي لن نستطيع اصطحابها معنا في رحلتنا فيما وراء حدود موقفنا الحالي.

وعندما نستخدم الجانب العقلي كأداة للتفكير والتحليل والفهم والسيطرة على تجاربنا بينما نستخدم الجانب العاطفي كوسيلة للتخدير والإسقاط وكل أنواع المآسي فإننا غالباً ما نشعر أننا لن نصل إلى أي شيء، وفي الواقع فإننا بالفعل لن ننتقل إلى أي مكان.

وتبدأ عملية الحضور في تصويب هذا المأزق حيث أنها تدفعنا إلى الحركة وتخرجنا من وضع الثبات وتضعنا على طريق الحياة، وهي تحقق ذلك عن طريق:

1. إرشادنا لكيفية استخدام عملية التنفس لإعادة دخول أجسادنا.
2. تقديم الاستجابات الواعية والنصوص التي تنشط وتدعم الملاحة العقلية المستمرة.
3. مساعدتنا على الاستفادة من مخزون الوقود الذي لدينا بتعريفنا على الطرق اللازمة لتكامل الشحنات العاطفية والتي تعني أن نشعر بلا شروط.

وعندما نعيش في الوقت ونحاول "التمتع بأوقاتنا" أو على الأقل أن يمر "الوقت بيسر" فإننا بذلك نقفز بين الأقطاب، فنحن نحاول أن نتمتع بأوقاتنا لأننا نشعر بالتعاسة ونحاول أن نيسر الأمور على أنفسنا لأن تجاربنا صعبة.

وتكمن المشكلة في أننا عندما نقضي أوقاتنا نطارد تجربة ونفر من أخرى فإن ما "نفعله" هو أننا نقفز بين جدران سجن إدراكي خلقناه لأنفسنا وقد تستدعي حالة الهياج التي نعيشها تلك العديد من الأنشطة الخارجية وقد نمر بالعديد من المواقف البدنية والعقلية والعاطفية ولكننا لن نتمكن من تحقيق أي حركة أصلية.

ولذلك فإننا لا نحكم على تقدمنا عبر عملية الحضور بناءً على الشعور الجيد الذي نشعر به أو مدى سهولة الحياة التي نعيشها. فعندما يتعلق الأمر ببداية النمو العاطفي - الحركة الأصلية - فإن "جيد" و"سهل" لا تمد مقاييس للنجاح ولكنها في الغالب مؤشرات للتجنب والمقاومة والإنكار.

ويتطلب تنشيط الحركة الأصلية اتجاهاً تكاملياً. وهو اتجاه يرفع من إدراكنا إلى الحد الذي نرى فيه أنه من غير الضروري أن نصنف تجاربنا من حيث أنها جيدة أو سيئة.

ففي إدراك اللحظة الحالية ليست هناك عواطف جيدة وأخرى سيئة وكل ما هنالك إما طاقة في حالة حركة أو طاقة في حالة سكون، وفي إدراك اللحظة الحالية تعد كل الحالات العاطفية هي أنواع مختلفة من الوقود لأنواع الحركة المختلفة. ولكي نصل إلى السرعة القصوى ونتمكن من قطع أقصى مسافة خلال تجربتنا البشرية فإننا نستخدم جميع أنواع الوقود المتاحة لنا ولكي يحدث ذلك علينا أن نحتوي جميع ذكرياتنا بدلاً من استبعاد بعضها.

فعلى سبيل المثال عندما "نعيش في الوقت" فإننا نخلط بين "الفرحة" وبين التجربة الخارجية المتغيرة التي نطلق عليها "البحث عن السعادة" ولكن الشعور بالراحة الأصلية لا يتعلق بالشعور الجيد ولكنه يتعلق بالإحساس بكل شيء ويتطلب ذلك احتواء كل العواطف. والخبر السار هو أنه يمكننا تكامل كل العواطف بحيث لا ننجذب في اللاوعي نحو بعض التجارب وننفر من بعضها.

ومنذ بداية عملية الحضور تدربنا على التكامل الواعي للشحنات العاطفية باستخدام أداة "منهج التكامل العاطفي" كما أننا نعرف مكونات تلك الأداة بشكل جيد لأننا على مدار الأسابيع الأربعة الماضية عملنا مع كل مكون من مكوناتها الثلاث وقد تم تصميمها بحيث تأخذنا من الناحية البدنية والعقلية والعاطفية بعيداً عن ردود الأفعال وتجذبنا نحو المسئولية.

وعند تطبيق منهج التكامل العاطفي كلما كان ذلك ممكناً فإننا ننتقل تدريجياً من محاولة "الشعور الجيد" إلى موضع ننفتح فيه على الشعور بكل شيء. وعندما نثابر على تطبيق تلك الأداة تتحول كل تجربة مثيرة للتحدي - كل تجربة عاطفية مزعجة - إلى فرصة للتكامل العاطفي. وبدلاً من أن يكون الاحتكاك بتلك التجارب مجرد

عامل وسيط لتوليد الحرارة فإنه يصبح فرصة للحركة؛ وعندما نجيد استخدام منهج التكامل العاطفي فإننا بذلك نضع حد النهاية للقلق لأن عواقبها تظهر لنا أن كل مواقف الحياة التي نرى أنها غير مريحة يمكننا تكاملها بشكلٍ واعٍ.

وحتى هذه المرحلة في عملية الحضور قمنا باستكشاف ثلاثة مناهج إدراكية وهي:

1. تعلمنا كيفية إدراك ظهور الذكريات غير المتكاملة كانعكاسات في عالمنا وأطلقنا على ذلك معرفة الرسل.

2. تعلمنا كيفية الحصول على الرؤى من خلال المحتوى الشعوري لهذه الذكريات التي تظهر وأطلقنا على ذلك تلقي الرسالة.

3. تعلمنا كيفية الشعور بالألم والاضطرابات التي تحتويها تلك الذكريات بلا شروط وأطلقنا على ذلك الشعور غير المشروط.

ويجمع منهج التكامل العاطفي تلك الخطوات الثلاث في أداة إدراكية واحدة متكاملة، وعندما نستخدم تلك الأداة باستمرار فإنها تهيئ لوعينا مساراً جديداً فنتحول من أفراد نلجأ إلى ردود الأفعال إلى أفراد نلجأ إلى الاستجابة.

وكلما قمنا بتطبيق تلك الأداة فإننا نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية التي انطبعت في الجانب العاطفي لدينا أثناء الطفولة، وعندما نتوصل إلى تكامل الحرارة . الاضطراب القائم في الجانب العاطفي . فإننا نتخلص من المعتقدات العقلية الراسخة التي تنبع من الشحنات العاطفية وبالتالي يؤدي ذلك إلى تقليص حاجتنا للحصول على الاهتمام ومن ثم يحد من المآسي التي نظهرها كما أنه أيضاً يزيل أسباب سلوك المعالجة الذاتية ومن هنا تتغير جودة تجاربنا.

ومن خلال التطبيق المستمر لمنهج التكامل العاطفي سوف نتوصل للحركة الأصلية مما يؤكد أن الذي يحدد جودة تجاربنا هو جودة حالتنا العاطفية فاللحظة التي نتمكن فيها من تكامل حالتنا العاطفية هي اللحظة التي نستعيد فيها حريتنا لأننا سوف نعرف حين ذاك من خلال التجربة المباشرة أننا مسئولون عن جودة تجاربنا.

ويتطلب تطبيق منهج التكامل العاطفي باستمرار أن نكون راغبين في تحمل المسئولية وقد تدربنا على ذلك من قبل وكل ما نحتاجه الآن هو المبادرة والاستمرارية والصبر.

وعلى الرغم من بساطة تلك الأداة فإن تعلم كيفية استخدامها بفاعلية هو بمثابة تعلم المشي من جديد فلا يمكن أن نكتشف كيف يمكننا المشي من مجرد أن نخطو خطوة واحدة ولكن الأمر يتضمن أن نتعلم كيف ننهض ونقف على ساقينا ربما للمرة الأولى في حياتنا.

آليات ردود الأفعال

سوف يساعدنا استكشاف آليات ردود الأفعال قبل التعرض لآليات منهج التكامل العاطفي.

نستطيع تعريف الشحنات العاطفية التي تظهر سعياً للتكامل على أنها الظروف والسلوكيات المحددة التي تزعجنا، فكلما شعرنا بالانزعاج فإننا نتصرف بطريقة محددة سابقاً يمكننا التنبؤ بها تؤدي بنا إلى حالات بدنية وعقلية وعاطفية نطلق عليها ردود الأفعال أو المآسي.

وأثناء فترة الطفولة تعلمنا أساليب ردود الأفعال تلك من مراقبة طريقة تفاعل آبائنا معنا ومع الآخرين وتفاعلهم مع ما يصادفونه من صعوبات ومشكلات؛ وبمعنى آخر تنتقل آليات هذا السلوك لنا كجزء من عملية الانطباع بالبصمات العاطفية. فإذا لم نقرر في مرحلة ما أن نقوم بإبعاد أنفسنا بشكل واع عن سلوك ردود الأفعال هذا وإحلال سلوك الاستجابة محله فإننا سوف نقوم لا محالة بنقله لأبنائنا.

ويكمن الفارق بين سلوك ردود الأفعال وسلوك الاستجابة في أن سلوك ردود الأفعال يضيف المزيد من الوقود على النار بينما يلقي سلوك الاستجابة المياه على النار المشتعلة وبالتالي يتعلق الأمر "بالحرارة" ومن هنا فلنرى كيف نتصرف عندما نكون في حالة رد فعل لا واعي تجاه تجاربنا؟

أولاً عندما لا يتم أي شيء بالطريقة التي نريدها - ومن ثم يبدو لنا أن ذلك إهانة في حقنا - فإننا نشعر بالانزعاج وهذا هو رد الفعل، فرد الفعل هو أي سلوك بدني أو عقلي أو عاطفي مزعج نرجع فيه السبب - ومن ثم المسئولية - لأي عوامل أخرى سوانا.

ويتضمن سلوك ردود الأفعال اللوم سواء بشكل مباشر أو غير مباشر وفي النهاية فإن عواقب اللوم، سواء اعترفنا بذلك أم لا، هي الشعور بالذنب والندم والخزي؛ وقد مررنا جميعاً بتجربة الانزعاج ثم اللجوء إلى اللوم - وعندما نعود إلى صوابنا - نشعر بالخزي من تصرفاتنا، فسلوك ردود الأفعال هو طاقة ضائعة يمكننا تجنبها.

ويتمثل ثالوث سلوك ردود الأفعال في الانزعاج ثم اللوم ثم الشعور بالذنب أو الندم أو الخزي، ولنبحث في كل جانب من تلك الجوانب بالتفصيل:

1. في البداية نبحث في السلوك الذي نطلق عليه الانزعاج، وتدعونا عملية الحضور إلى تبني ذلك التغيير الإدراكي وهو : أننا لا "نصاب بالانزعاج" ولكن "يتم الإيقاع بنا".

فعندما ننظر للتجربة المزعجة من مقياس الإدراك الحسي سوف يتضح لنا أنه كلما أصابنا الانزعاج فإن هذا لا يكون هو الظهور الأول في تجربتنا

الحياتيــة لتلــك الشحنــات العاطفية التي تكمن وراء هــذا الموقف على وجه التحديد، ومما يؤكد أنها تجربة متكررة كلمة "رد الفعل". وعندما نبحث في تلك الكلمة سوف نجد أنها تعني تكرار فعل معين، فكلمة رد الفعل تعني أنه فعل متكرر ومن هنا تخبرنا تلك الكلمة أن الحدث الذي أدى إلى الإيقاع بنا لــن يــؤدي إلى أي نمط سلوكي جديد ولكنه يبعــث نمط سلوكي معتاد يمكن التنبؤ به يظهر المرة تلو المرة كلما حدث موقف مشابه.

ومــن هنــا فــإن أول مرحلة في ثالــوث سلــوك ردود الأفعال هــي أن نصاب بالانزعاج، ويؤدي هذا الانزعاج إلى وقوعنا في مأساة بدنية وعقلية وعاطفية محسوبــة ومعتادة ويمكن التنبؤ بها، فالشحنات التي تسببت في هذه المأساة المتكررة انطبعت في الجانب العاطفي لدينا منذ الطفولة.

2. المرحلــة الثانيــة من ثالــوث سلوك ردود الأفعال أنه كلمــا تم الإيقاع بنا فإننا نلجــأ إلى نوع معين مــن المآســي والتي تستهدف أمراً واحداً في الأساس وهو اللــوم، فالمأساة هي حدث متكرر يلقــي بمسئولية ما يحدث على شخص أو شيء آخر غيرنا.

فاللــوم هو أحد السلوكيــات الفريدة والذي لا تحصل من خلاله المأساة على الاهتمــام وخاصة التعاطف فحسب ولكنها أيضاً تصرف الانتباه عنا وتضعه علــى شخص آخــر أو شيء آخر؛ ونحن نلجأ للوم طالمــا لم نصبح مستعدين بعد لتحمل مسئولية جودة تجاربنا، فاللوم هو بمثابة إلقاء الاتهام على المرآة بسبب ما تعكسه.

ولكــن اللــوم له عواقبه، فهــذه الكلمة تعكس الطبيعة غيــر الأصلية لسلوكنا عندما نلجأ لهذا الأسلوب، فاللوم يضعفنا لأننا عندما نلجأ إليه فإننا بذلك نعلن أننا نرى أنفسنا كضحايا ولذلك فإننا فريسة عاجزة أمام الآخرين.

3. وبناءً على هذا الشعور بالضعف نصل إلى المرحلة الثالثة لسلوك ردود الأفعال وهــي الإحساس بالذنب والندم والخزي، فسوف نشعر بالذنب والندم والخزي بسبب سلوك ردود الأفعال الذي نبديه عندما نشعر بالانزعاج ولكن هذا ليس كل شيء. ففي اللاوعي فإننا أيضاً نشعر بالذنب والندم والخزي لأننا عندما نلقي باللوم على شخص آخر فإننا نضلل أنفسنا، فنحن نضلل أنفسنا ونضعفها عندما نعلن دائماً أننا خاضعين للظروف التي لا نستطيع التحكم فيها.

ومن خلال التحالف مع اللوم فإننا نتغاضى عن وجود وعواقب السبب والنتيجة وعندما نقوم بذلك فإننا نقضي على ما يجعنا متساويين وأحرار.

فسلــوك ردود الأفعــال لا يخدمنا بــأي شكل من الأشــكال ولحسن الحظ يمكننا

التخلص منه ببساطة بتبني نوع جديد من السلوك ولهذا فإننا نلجأ إلى تطبيق منهج التكامل العاطفي كلما شعرنا بالاستثارة العاطفية.

منهج التكامل العاطفي

الخطوة الأولى: اصرف الرسول. عندما نصاب بالانزعاج فإن أول خطوة نقوم بها أن نعترف أن الشخص أو الحدث الذي يستخدم للإيقاع بنا لا علاقة له بما يحدث فتلك الأمور ما هي سوى "الرسل"، فيعكس الرسول الذكرى التي تحاول الظهور حالياً من داخل ماضينا غير المتكامل.

كما أن "إطلاق النار على الرسول" أمر لا طائل من ورائه لأن الحضور لديه عدد لانهائي من تلك الرسل! ولذلك فإن الخطوة الأولى من منهج التكامل العاطفي هي صرف الرسل، وقد نشكرهم في أعماقنا على خدماتهم لنا وندعهم يذهبون في طريقهم؛ فبدلاً من إبداء رد الفعل وتنفيس غضبنا فيهم فإننا قد نقول لهم "أريد أن أبقى وحدي لبعض الوقت الآن!" وفي البداية تتطلب هذه الخطوة التي تقضي بالتغاضي عن رغبتنا في إبداء رد الفعل شجاعة لأنها تتطلب التخلي عن عادتنا المستمرة في تبني المأساة.

الخطوة الثانية: تلقي الرسالة (الرؤى). الخطوة الثانية هي تلقي الرسالة ولتحقيق ذلك فإننا نوجه انتباهنا إلى داخلنا ومن خلال اللجوء إلى الإدراك الحسي ونواجه الأصداء النشطة الكامنة لرد الفعل العاطفي الذي نمر به في هذا الموقف.

وسوف نعرف أننا قد نجحنا من خلال الأصداء التي سوف تشعر بها أجسادنا فعندما نعتنق الجانب الشعوري للانزعاج الذي أصابنا فقد نشعر باحمرار في الوجه أو تضطرب أيدينا أو نصاب بتقلبات في المعدة وأي ما كان ما نشعر به كعاقبة لهدفنا في الشعور فهو صالح.

الخطوة الثالثة: الشعور غير المشروط. بدلاً من التعبير عن الانزعاج بشكل خارجي باللجوء إلى اللوم فإننا نقوم بشكل واع باحتواء وتفهم الأصداء غير المريحة للتجربة المزعجة فنشعر بها كما هي دون أهداف محددة ودون محاولة للسيطرة عليها ودون محاولة إصلاحها أو معالجتها أو فهمها.

وخلال تلك الخطوة فإننا نستبدل الإسقاط بالتكامل والذي نتوصل إليه من خلال الاحتواء غير المشروط؛ فالكبت هو "التظاهر بأن هذا الأمر لم يحدث" أو القيام بأي شيء لكي يمحو كل ذكرى عن تلك التجربة من وعينا بينما الاحتواء هو إعلان عن أن "هذا الأمر يحدث" وأن ما كنا نرى في البداية أنه يحدث "في الخارج" يجد أسبابه داخلنا.

الاحتــواء هــو نمــط للاستجابة نتحمــل من خلالــه المسئولية الكاملــة عن جودة تجاربنــا، وهــو إدراك أن الاضطراب الذي تثيره الناحيــة العاطفية والذي نشعر به كبالغــين مــا هو إلا صرخة لطلــب العون من الطفل بداخلنــا والاحتواء هو طريقتنا في إجابــة طلبــه. فهــو الاستجابــة للطفل بداخلنــا. استجابة نعلــن فيها من خلال الإدراك الحسي غير المشروط قائلين "أعرف أنك تتألم وأعرف أنك تشعر بالخوف والغضــب والأســى وقد اختــرت أن اعترف بذلك كما اخــترت أن أمنحك اهتمامي غــير المشروط وذلك بــأن أشعر بشكل واع بهذا الاضطــراب وأن استجيب له دائما بهذه الطريقة إلى أن يتم استعادة السلام." ومن خلال الشعور غير المشروط بنقطة السببية في اضطراباتنا فإننا نبدأ في التكامل فالتكامل هو الاحتواء الواعي للجوانب غير المتكاملة في طفولتنا.

ويمكننا تطبيق تلك الخطوات الثلاث لكي نتمكن من تكامل الخلافات والأمراض البدنية وأي صراعات تسبب لنا الاضطرابات العاطفية.

وفي كل مــرة نطبــق فيها هذا الأسلوب فإننا نقترب مــن إدراك أنه يمكننا تحويل جــودة أي تجربــة مزعجة ننظر إليها على أنها "في الخــارج" بأن ننتقل بوعي داخل أنفسنا ونقوم بإجراء تعديلات داخلية من خلال الإدراك الحسي غير المشروط.

ويؤكــد لنــا التطبيــق المستمر لهذا الأسلوب أن جودة كل مــا نمر به في العالم هي انعكاســ لحالتنا العاطفية الحالية كمــا أنها تثبت أن تحقيق السلام لا يتعلق مطلقا "بالطــرف الآخر" فالشخص البالغ غير المتوازن هو طفل يفتقــد الرعاية والشعور غير المشروط يؤدي إلى تكامل اضطراباتنا.

وبذلك ينتهي الأسبوع السادس

إلى المياه

اقرأ هذا الجزء قبل بداية الأسبوع السابع

سـوف نقوم بتفعيـل الأسبوع السابع والثامن والتاسع عـن طريق غمر أنفسنا في حوض من المياه الدافئة المريحة (بحيث لا تكون ساخنة جداً) لمدة 15 دقيقة، وإذا لم يكن حوض المياه متوافراً يمكننا استبداله بدش دافئ مريح لمدة 15 دقيقة.

وأثنـاء وجودنـا في المياه لن نقوم بالتركيز علـى التنفس المتصل الواعي ولكن بدلاً من ذلك فإننا سوف نركز على الجانب الحسي في أي تجربة تظهر في وعينا كعاقبة لوجودنا في المياه الدافئة.

وبمجـرد خروجنا من المياه نقوم بتجفيـف أنفسنا ثم ممارسة تمرين التنفس لمدة 15 دقيقـة، وتمريـن المياه هذا لا يعد ضرورياً سـوى قبل تمرين التنفس الأول في كل يـوم مـن أيام تلك الأسابيع الثلاث ولكن يمكننا القيـام به كلما رغبنا في ذلك خلال تلك الأسابيع الثلاث.

وقـد نكتشـف أنه من عواقب تواجدنـا في المياه الدافئة قبل تمريـن التنفس أنها تنشط تجارب بدنية وعقلية وعاطفية أكثر عمقاً؛ وبغض النظر عن تلك التجارب أو حتى إذا لم يحدث شيء من ذلك فإنها تجربة صحيحة.

وعندمـا ننظر لأي تجربة على أنها غير مريحة فإن علينا أن نحافظ على تنفسنا المتصـل ونبقى في وضع الاسترخاء ونركز بشكل غير مشروط على الجانب الحسي في التجربة؛ وعلينا أن نبعد عن أذهاننا كل القصص التي تتعلق "بما الذي تعنيه تلك الاضطرابات أو تتعلق به." فكل القصص العقلية لا علاقة لها بما نقوم به، ولا يملك القـوة التكاملية سـوى إدراكنا الحسي غير المشروط الـذي نوجهه لأي اضطرابات نشعر بها.

وباتباع الإرشادات التالية سوف تأتي جلسات المياه بثمارها:

1. نقوم بتناول الكثير من المياه النقية على مدار 24 ساعة قبل الجلسة وبعدها.
2. نتأكـد من أن الميـاه دافئة بشكل مريح بحيث تكون درجة حرارتها المثالية هي نفس درجة حرارة الجسم.
3. نستلقـي في الميـاه بحيث نغمر جسدنـا بالكامل في المياه بينمـا نبقي الرأس وخاصة الوجه خارج المياه، ومن المفيد أن تغطي المياه منطقة القلب (الصدر) لأطول فترة ممكنة بالرغم من أن هذا ليس ضرورياً وبالطبع إذا كنا نستخدم

الدش فإننا لن نتمكن من ذلك ولكن يمكننا أن نجلس على الأرض أسفل الدش بحيث نتيح للمياه أن تتدفق فوق منطقة القلب.

4. إذا لم نتمكن من القيام بجلسة المياه لأي سبب من الأسباب فعلينا ألا ننزعج ونتذكر أنفسنا بأن أي شيء نمر به هو شيء صحيح، فكل اضطراب هو علامة لظهور الشحنات العاطفية فنحن نشعر بالاضطراب عندما تمر الشحنات العاطفية من خلال مجال وعينا فالطريق للخروج من تلك العملية هو طريق يمر من خلالها.

5. بالنسبة لكبار السن أو ضعاف الصحة من المفضل أن يجلس معنا شخص آخر خلال جلسات المياه من أجل أغراض الأمان وإذا كان هناك أي شك في مدى سلامة القيام بجلسات المياه علينا في البداية استشارة الطبيب.

6. إذا شعرنا بالجانب الحسي في تجربتنا عند انتهاء وقت الجلسة فقد نختار إما أن نبقى في المياه لفترة أطول أو نغادرها بينما نبقى على وعي كامل بما نشعر به ونجفف أنفسنا ثم نقوم بتمرين التنفس المعتاد لمدة 15 دقيقة، ونتذكر أننا أحياناً لن نتمكن من تحقيق التكامل للاضطرابات بشكل تام خلال جلسة المياه أو جلسة التنفس ويرجع ذلك لأن التكامل التام يتطلب أحياناً مواجهات مع العالم الخارجي ولكن أهم شيء ألا نحاول أن نجبر أي تجربة نمر بها على أن تصل إلى نهايتها فإذا اخترنا أن نبقى في المياه لفترة أطول ولكن شعرنا بعد فترة أننا قضينا في المياه فترة أطول من اللازم نخرج منها ونجفف أنفسنا ونقوم بتمرين التنفس لبعض الوقت، إذ علينا أن نثق في أحاسيسنا.

الأسبوع السابع

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"الآن أشعر بالأمان..."

احتواء الحضور المادي

يمثل احتواء الحضور المادي الخطوة الأولى التي نخطوها في الاتجاه الذي يحقق لنا التحول الدائم من سلوك ردود الأفعال إلى سلوك الاستجابة.

فإذا لم نكن حاضرين مادياً فإننا لن نستطيع اتخاذ القرارات المسئولة حيث أن السلوك المسئول هو سلوك سببي ومن ثم فهو يؤدي إلى تكامل الاضطرابات التي تنبع من الشحنات العاطفية.

وعندما لا نكون حاضرين داخل أجسادنا فإننا ننجرف في الخطط العقلية مما يعني أن وعينا يتجول بين مجالات المفاهيم التي نطلق عليها الماضي أو المستقبل وبالتالي فإننا نتخذ القرارات بناءً على ما ندركه داخل تلك المجالات العقلية الوهمية وهذا لا يفيدنا بأي شكل من الأشكال.

وتعد ردود أفعالنا تجاه مظاهر الخوف والغضب والأسى غير المتكاملة مدمرة لنا وذلك لأننا نعتنق الآثار وليس الأسباب ولذلك تركز العملية على ضرورة قيامنا بتمرين التنفس اليومي، فالتنفس المتصل الواعي هو طريقة تعجل بقدرتنا على استخلاص وعينا من الانشغال العقلي الذي تحتمه علينا عقلية "الحياه في الوقت" لنتمكن من تجميع الحضور المادي والحفاظ عليه.

خلال فترة الطفولة تكونت لدينا عادة الرحيل عن أجسادنا المادية والابتعاد عن الوعي الكامل بما يحيط بنا في الوقت الحالي ودخول التجربة العقلية الوهمية التي نطلق عليها "الوقت" وقد فعلنا ذلك كرد فعل مبني على الخوف مما يحدث في الوقت الحاضر، فالأمر ببساطة أننا قد فقدنا وعينا بالحضور من خلال الخوف، فالخوف يدفع بنا إلى الرحيل عن أجسادنا وبسبب الخوف أيضاً فإننا نقايض الحضور مقابل حاجز عقلي من التظاهر.

ولقد مررنا جميعاً بتجارب مخيفة ولأننا عجزنا عن تكاملها فقد اخترنا الفرار العقلي لدهاليز الوقت الوهمية، وفي عالم الأحلام الذي يصنعه الوقت نتظاهر أن "كل شيء على ما يرام أو سيصبح على ما يرام في وقت ما" وبالنسبة للعديدين فإن هذا الفرار العقلي قد أنقذهم في بعض الأحيان ولكن وبفضل الرؤى التي نتلقاها من خلال عملية الحضور فإن ردود الأفعال تلك لم تعد ضرورية أو مفيدة.

وفي خلال الأسابيع الستة الماضية اكتسبنا رؤى عميقة فيما يتعلق بأسباب الاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية كما أنها تعرفنا أيضاً على السبل الإدراكية التي تساعدنا في وضع الأساس لعودتنا لإدراك اللحظة الحالية ومن خلال التطبيق المستمر لمنهج التكامل العاطفي فإننا بذلك نكون قد بدأنا بالفعل في تغيير توجهاتنا من ردود الأفعال إلى الاستجابة.

والآن لم يعد من الصعب اعتناق إمكانية أن تكون التجارب الصعبة المخيفة التي تطاردنا من الماضي هي فرصة للنمو وتحقيق المكاسب فهي عبارة عن خلايا وقود عاطفي لم تستغل بعد، وقد لا نتمكن من فهم ذلك ونحن مازلنا مرتبطين بآثار تلك التجارب السببية ولكن هذه الإمكانية تصبح متاحة عندما ندخل إدراك اللحظة الحالية.

وعندما نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية وندرك الثمار التي يأتي بها التكامل سوف ننظر لكل العثرات في مسار حياتنا على أنها فرص للنمو ولكي نصل لهذا الإدراك علينا أن نخوض التجربة وهي تختلف كل الاختلاف عن التمني أو الأمل أو الرغبة في اعتقاد ذلك.

ويصبح هذا الاستكشاف متاحاً لكل من يقومون بتطبيق منهج التكامل العاطفي، فمع كل من الشحنات العاطفية التي نقوم بتكاملها فإننا نكتسب المزيد من خلايا الوقود العاطفية والتي تملأ خبراتنا بالحركة الأصلية وبمجرد أن ندرك ذلك فإن ماضينا يتوقف عن تعقبنا كشيء نخاف أو نشعر بالاستياء منه ولكنه سوف يصبح فرصة للنمو الشخصي.

وفي مرحلة ما سوف يصبح من الصعوبة بمكان ألا نتقبل أن التجربة بأكملها ما هي سوى محاولة عبقرية للإيقاع بنا، وبمجرد أن ندرك ذلك فإن الشيء الوحيد الذي يقف بين خوفنا من الماضي وتحقيق إدراك اللحظة الحالية هو تشبثنا بالقصص التي نرويها عن أسباب وقوع بعض الأحداث وما تعنيه تلك الأحداث. ولكي نتمكن من تخليص أنفسنا من متاهة الخطط العقلية فإن ذلك يتطلب منا أن نختار أن "نتخلى عن تلك القصص" وبدلاً من ذلك نهتم بالإحساس بالشحنات العاطفية السببية بشكل غير مشروط؛ فطالما أبقينا على تشبثنا بتلك القصص فإننا بذلك نختار الماضي بدلا من أن نختار اللحظة الحالية.

وعندما نكتسب الكفاءة في الاستجابة للشحنات العاطفية التي تظهر يتسرب إحساس من الأمان تدريجياً في خبرتنا البشرية الكلية، مما يعني أننا كلما تقدمنا في دورنا لتحمل المسئولية عن جودة تجاربنا فإن الطفل بداخلنا يعاوده الإحساس بالأمان، فقد أصبح من الممكن أن نغادر التجربة العقلية الوهمية التي نطلق عليها "الحياة في الوقت" ونعاود دخول أجسادنا والتي هي منازلنا الأصلية أثناء رحلتنا في تجاربنا الحالية. وعندما نستهدف العودة لأجسادنا بوعي فإننا نختار في الوقت ذاته أن نصبح حاضرين مادياً في كل جانب من جوانب تجاربنا وعندما نفعل ذلك فإننا نكتشف أن الطفل الآمن هو طفل تلقائي مرح ومبدع.

وأما استعادتنا لحضورنا المادي فهي هبة غالية لأنها تقوينا على إعادة توجيه أهدافنا والتي تمكننا من إرشاد أنفسنا بشكل واع للدخول في التجارب التي تفيدنا، فتلك اللحظة في عملية الحضور هي اللحظة التي نعتنق فيها مهمة تحمل مسئولية تجاربنا.

ولدينا أثنين من الأدوات نستخدمهما للإبحار نحو وعبر وخارج كل تجاربنا وهما الانتباه والهدف، والانتباه هو أداة الجانب العقلي وهو يمثل "ماهية" تركيزنا بينما يعد الهدف هو أداة الجانب العاطفي الذي يمثل "سبب" تركيزنا؛ وتتحدد جودة تجاربنا في أي وقت من الأوقات بالتركيز الواعي لانتباهنا وأهدافنا فالأمر بهذه البساطة ولكن علينا أن نتواجد مادياً لكي نتمكن من استخدام تلك الأدوات الإدراكية بوعي.

وسواء أدركنا ذلك أم لا فإنه في كل لحظة من لحظات تجاربنا فإننا نستخدم كل من الانتباه والهدف وغالباً ما نستخدمهما بلا وعي مدفوعين بالشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا ولأن الخطط العقلية تشتتنا فإننا لا ندرك أن تجاربنا الحياتية هي عبارة عن زورق تقوده الاضطرابات غير المتكاملة التي تظهر باستمرار.

وفي ضوء حالة الغياب المادي والعقلي التي نعيشها فإننا نرى أنفسنا على أننا مجبرين ونتحرك على الرغم منا طبقاً للأحداث المادية المزعجة غير المتوقعة، ومن ثم نقص على أنفسنا قصصاً عن تلك الأحداث وبناءً على تلك القصص فإننا نتخذ ردود أفعال مضادة ولكن عندما نواصل اكتشافاتنا سوف ندرك أن الأحداث المادية المزعجة غير المتوقعة ما هي إلا رسل - انعكاسات خارجية للشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا.

والقصص التي نقصها على أنفسنا، والتي بدأنا في روايتها منذ بداية نمو قدراتنا العقلية، قد كونت مخزون المعتقدات الراسخة لدينا ولأن الكثير من الشحنات التي تدفع تلك المعتقدات قد انطبعت في طاقاتنا قبل نمو القدرات العقلية والمفاهيمية لدينا فإن كل هذه القصص غير صالحة. فما هي سوى آثار مما يعني أن معتقداتنا

تشكل ممراً عقلياً وهمياً نقوم مخطئين بالسير فيه كوسيلة يائسة لكي نتفهم ظروفنا التي تبدو فوضاوية ولا يمكن التنبؤ بها؛ وعندما نقوم بتوجيه انتباهنا وأهدافنا نحوها فإن هذا يؤدي إلى هزيمة الذات وعلى مستوى علم النفس فإن هذا يعد الجنون ولكننا نطلق عليه "التصرف بعقلانية".

ولأن قصصنا تضرب بجذورها فيما نعتقد أنه قد حدث في الماضي وما نتوقعه في المستقبل فإن ذلك يعني أنه حتى وقت قريب كنا نبني جودة تجاربنا البشرية على "الافتراضات"؛ وفي الواقع قد يكون من الدقة أن نقر بأننا قد أتحنا الفرصة للجوانب غير المتكاملة في الطفل بداخلنا لكي يتولى عملية تحديد ما هو الأفضل لنا بناءً على تفسيراته القاصرة عن العالم.

ولأن تلك القصص هي قصص لا تصلح على الإطلاق كوسيلة لتفسير خبراتنا البشرية الحالية وبالطبع ليس لها أي فائدة للتكامل فإننا سوف نجلب على أنفسنا الهزيمة الذاتية إذا ظللنا نسمح لهذه المعتقدات الراسخة اللاواعية أن تصبح المقاييس التي نحدد بها جودة تجاربنا الحالية ولذلك نصبح الآن متمرسين في أمور تجارب حياتنا.

والخطوة الأولى في هذا الاتجاه الجديد هي التخلي عن القصص.

حتى إذا اعتقدنا أن قصصنا تتمتع بالمصداقية التي تؤهلها للوقوف أمام محكمة القانون، فإنها لا تعدو أن تكون تفسيرات عقلية لأزمة الشحنات العاطفية، والتعلق بأي منها هو تعلق بالماضي؛ فلا تمتلك أي قصة من تلك القصص القدرة على تحريرنا من الماضي.

فالشعور بما هو قائم دون شروط يقوي عودتنا لإدراك الحضور وتوهج إدراك اللحظة الحالية الذي ينبثق منا كلما توحدنا مع وجودنا الأصلي.

التماس الطريق خلال العملية

عندما نشرع في عملية الحضور يتم الإيقاع بنا بشكل عمدي لكي نجتاز الطريق الذي يوقظ حالتنا الأصلية الداخلية، ولكي نتمكن من تحقيق ذلك فإننا نستخدم العديد من الأدوات؛ فيساعدنا تمرين التنفس على تنشيط الحضور المادي بينما تؤدي الاستجابات الواعية ونصوص القراءة والأدوات الإدراكية إلى استعادة الصفاء الذهني.

وعندما ننتقل في الأسابيع الثلاثة التالية فإننا نقوم بتنشيط إدراك الجانب العاطفي بوعي عندما نمارس تمرين غمر أجسادنا في المياه الدافئة، ومن هنا ندخل في المرحلة العاطفية في رحلتنا، فبالنسبة للعديد منا يعد الدخول في المملكة

العاطفيــة والتنقــل فيهــا أمراً مثــيراً للتحدي وذلــك لأننا لن نستطيــع أن نفكر في خطواتنا فيها ولكن علينا أن نتلمس طريقنا من خلالها، ففي خلال هذه المرحلة من العمليــة ســوف يفيدنا أن نذكر أنفسنا أننا لا نحتــاج أن نعرف "لماذا" لكي نقبل ما نشعر به وندرك أن ما ينقله لنا الحضور هو شيء صالح.

والشعور غير المشروط ـ على نقيض التفكير فيما نشعر به ومحاولة فهمه وتحليله ـ هو مــا نحتاج إليه لكي ندخل في علاقــة تجريبية مع الحضور ولكي نعرف سبب ذلك علينا أن نفحص كلمة "الحضور" وننصت لتردداتها المسموعة فالحضور يعني الشعور المسبق.

ولكــي نتمكــن من تنشيــط علاقة أصلية مــع الحضور علينا أن نتوقــف عن محاولة فهــم كل الأشيــاء فمحاولة فهم كل الأشياء تجعلنــا في حالة من التركيز العقلي الشديد وعندما نكون في تلك الحالة فإننا لا نقوى على قبول أي تجربة على أنها صحيحة إلا إذا "فهمناهــا" في البداية وهذا يضعنا في موقــف ضعف لأن الحضور "يعرف" وذلك على نقيض "يفهم"؛ فالحضور لا يفكر ولا يتدبر ولا يتأمل فعلى سبيل المثال عندما نمارس تدريب المياه ليس من الضروري أن نفهم ما الذي يحدث حتى تصبح التجربة صالحة.

فالتجربــة التي نمــر بها هي تجربة صالحة لمجرد أننا نمر بهــا ـ لأننا نشعر بها ـ وليســ بسبــب تفكيرنا فيها، فقصصنا أو ما نفهمه منها بشكل واضح ليس لها أي دخل في مدى صلاحية تجاربنا.

والآن فإننــا نستهــدف استعــادة وعي الجانب العاطفي، فوعــي الجانب العاطفي هــو قدرتنــا على أن نكون على وعي تام من خــلال الإدراك الحسي المباشر بالحالة الأصلية للجانب العاطفي لدينا.

ويمكننــا وعــي الجانــب العاطفي من النظــر إلى كل الحالات الشعوريــة على أنها "طاقــة في حالة حركة" فهو يدعمنا لمشاركة الجانب العاطفي لدينا دون الحاجة إلى تحويل التجارب الشعورية التي تنبع منه إلى قصص يمكننا "فهمها" بشأن ما يحدث.

وتكمــن خطــورة تلك العــادة العقلية التــي تدعونا دائمــاً لتحويــل كل مواجهاتنا الشعوريــة مــع الطاقة إلى قصص في أنه عندما نعتقد في تلك القصص فإننا سوف نتصــرف بنــاءً عليها؛ فمثل هذا النشاط هــو نشاط ردود أفعال وهــو يماثل اتخاذ خطــوة للأمــام وخطوتين للخلــف وبمعنى آخر فهــو تبديد للطاقة ولــن نتمكن من تحقيق الحركة الأصلية بتبديد طاقاتنا.

وبمجــرد أن نتمكن مــن التوصل إلى الشعور دون الحاجة إلى رواية القصص عما نشعــر بــه ولماذا نشعر به ومــا الذي يعنيه ذلك عن خبراتنــا البشرية سوف تتسارع قدرتنا على تكامل الشحنات العاطفية وينعكس هذا التسارع بنفس القدر على مدى التحول في جودة تجاربنا وأيضاً من خلال التعديلات التطورية في قدراتنا الشعورية.

وتنمية القدرة على الشعور دون اللجوء إلى رواية القصص في نفس الوقت يقوينا للدخول في الوعي الاهتزازي بوعي واحتوائه، ولا تستطيع القدرة على الفهم أن تهبنا الوعي الاهتزازي لأننا لا يمكننا أن نفهم الوعي الاهتزازي ولكن يمكننا تجربته بشكل مباشر فحسب.

وعلينا أن نتوقع أنه عندما ننتقل لهذه المرحلة التالية من رحلتنا في إدراك اللحظة الحالية أن نستمر في محاولة أن نفكر فيما يحدث لنا وهو أمر طبيعي بالنسبة لنا أن "نحاول أن نفهم" ولكن اندفاعنا المعتاد لمحاولة الفهم العقلي وتصنيف ما يحدث يسبب لنا درجات متفاوتة من الاضطراب.

وعندما نتقدم من الأسبوع السابع إلى الأسبوع العاشر فسوف يفيدنا أن نضع "المعرفة" التالية في بؤرة وعينا وهي: الآن عندما نتحرك بعمق لكي نصل إلى الوعي بالحالة الأصلية للجانب العاطفي لدينا فإن المرور بشعور من الاضطراب العاطفي هو أمر مفيد؛ فهو علامة على التقدم ومؤشر على أن الجانب العقلي قد ذهب بنا إلى أقصى مدى ممكن له وبذلك يمكننا أن نقول بشكل مجازي أن الجانب العقلي قد اصطدم بالحائط.

وأما الاضطراب فهو يفيدنا لأنه يمنعنا من محاولة شق طريقنا إلى المملكة العاطفية بشكل عقلي، فعندما نتغاضى عن محاولة فهم أي تجربة لكي نعتبرها تجربة صالحة فإننا نضمن بذلك رحلة أكثر هدوءً وأقل إحباطاً خلال هذا الجزء من رحلتنا.

وعندما نشعر بالارتياح مع الاضطراب العقلي الداخلي ونتقبله كضرورة مؤقتة - وكدليل على التقدم - فإننا نتفادى الخوض في مآسي لا ضرورة لها فليس هناك عيب في الشعور بالاضطراب إذ علينا أن نشعر بالاضطراب دون وضع أي شروط على تلك التجربة.

وعندما نبدأ الأسبوع السابع بجلسة المياه الأولى فإننا بذلك نكون قد تلقينا الدعوة لكي نشق طريقنا إلى الأسبوع العاشر وعندما نتلمس طريقنا في المملكة العاطفية فإننا بذلك نضيف المزيد من الوعي والمهارة للجانب العاطفي؛ فنحن نثير انتباهه كما أننا نوجه انتباهنا له ويقلل هذا الوعي المتزايد من ردود الأفعال للشحنات العاطفية لأنه يجلب الحضور لكل المواقف.

وعندما نغمر أنفسنا في المياه الدافئة فإننا بذلك نجلب عمداً الحرارة التي تتضح في مقاومتنا للشعور بالشحنات العاطفية جنباً إلى جانب مع دفء المياه حتى وإن كان ذلك يتطلب مهارة في البداية، فالأول هو شيء أصلي (المياه) والثاني تظاهر (المقاومة العاطفية) فتتحد حالتي الحرارة تلك وإذا لم تفسح إحداهما المجال للأخرى فإننا نشعر بحالة متزايدة من قلة-الراحة ورهاب الاحتجاز ومن ثم نبدأ في رواية قصص

من نوع "سوف يحدث شيء سيء للغاية" فما نشعر به هو الشحنات العاطفية التي تظهر سعياً للتكامل من قبل اهتمامنا غير المشروط.

وعندما نخرج من المياه وندخل في تمرين التنفس فإن هذه الحرارة تبقى في وعينا وعندما نبقى على حضورنا مع الجانب الشعوري في هذه التجربة فإننا نجلب لها الحضور ومن هنا يبدأ التكامل.

وتتضح تجربة التكامل من الناحية البدنية من خلال الإحساس الجسدي ومن الناحية العقلية من خلال عمليات التفكير ومن الناحية العاطفية من خلال تعبيرات الخوف والغضب والأسى، ومن خلال الوعي بكل ما يتكشف لنا دون شروط تنطلق تلك الشحنات تدريجيا من الجانب العاطفي وقد نشعر بذلك من خلال تراكم الحرارة في أجسادنا مصحوبة بالتعرق ويتبعه تفريغ مفاجئ للحرارة ويتبعه الشعور بالبرودة، وفي لحظة البرودة تلك ينكشف جزء من المآسي الخارجية وذلك لأن الحضور المتزايد يحل محل التظاهر.

وتحدث تلك العملية التكاملية أيضاً من خلال تمرين التنفس اليومي والذي قد نشعر خلاله بموجات متزايدة من الحرارة والتي تنحسر مخلفة لدينا إحساس ببرودة أكثر من المعتاد وهذا هو ظهور الشحنات العاطفية وإطلاقها ويحدث تبادل الحرارة هذا أيضاً عندما نتيح لأنفسنا ببساطة أن نشعر "بما هو قائم" دون شروط وخاصة عندما نشعر بحالات شعورية شديدة الاضطراب ولا نقوم بإبداء رد الفعل لها.

ويماثل القيام بجلسة المياه الدافئة إتاحة الفرصة لبعض مما يثقل كاهلنا من أعباء الماضي العاطفية لأن تنساب بعيداً عنا وسوف نعرف عندما نطلق بشكل واع جزءً من تلك الشحنات العاطفية وذلك لأننا سوف نشعر أنه يمكننا التنفس براحة وسوف نتمكن من الوقوف منتصبين ونتمكن من التنفس بعمق ونفحص آفاق خبراتنا كما هي هنا والآن. وسوف يتوافق إدراكنا طبقاً لذلك بحيث نرى حياتنا كما هي بالفعل بدلا من أن ننظر إليها من خلال عدسات مشوهة للماضي غير المتكامل والمستقبل المتوقع.

ومع إتمام كل جلسة مياه وجلسة تنفس تستمر الشحنات العاطفية في التكامل وتتضح العديد من المظاهر التي تدل على تحررنا من الماضي بشتى الطرق.

فعلى سبيل المثال بعد إطلاق الشحنات العاطفية قد نشعر بشعور من الخواء وهذا أمر طبيعي فهناك شيء ما من الماضي طالما حملناه بلا وعي وافترضنا مخطئين أنه جزء منا تم تكامله الآن وبالتالي لم نعد ننظر إليه كشيء منفصل عنا يتطلب "الإصلاح" وغالباً ما يتبع إطلاق الشحنات العاطفية الشعور بانخفاض حرارة الجسد الكلية عما نحن معتادين عليه وسرعان ما تتكيف أجسادنا وتعود للتوازن من جديد.

وأثناء رحلتنا خلال الأسابيع الثلاثة التالية من الضروري أن نركز على ما يلي: مع كل جلسة مياه وجلسة تنفس فإننا نتمكن من زيادة وعي الجانب العاطفي، فعندما نغمر أنفسنا في المياه لمدة 15 دقيقة ثم نقوم بتمرين التنفس بعد ذلك مباشرة فإننا بذلك ننشط إدراك اللحظة الحالية ويعني ذلك أن المسافة بين عواطفنا وأفكارنا وكلماتنا وأفعالنا وعواقبها تبدو أنها قد أصبحت أقل وهذا لأننا الآن نرى الصلة بين الأسباب وآثارها وهذا الإدراك المتطور يجعلنا نشعر كما لو أن الوقت يتسارع، وبدلاً من أن نشعر بأننا مهددين فإن التجربة تصبح تجربة ممتعة.

ومنذ هذه المرحلة في العملية وإلى أن نبدأ الأسبوع العاشر فإن علينا أن نغمر أنفسنا في المياه الدافئة ونتبع ذلك مباشرة بتمرين التنفس كلما رغبنا في ذلك فكلما أكثرنا من غمر أنفسنا في المياه الدافئة بهدف تنشيط إدراك الجانب العاطفي كلما زادت فاعلية الشحنات العاطفية التي تظهر سعياً للتكامل ومع ذلك ليس علينا أن نجبر أي شيء على الحدوث لأننا لن نوقف سريان النهر مهما قاومناه.

ملحوظة: من أجل أغراض عملية الحضور علينا أن نغمر أنفسنا في المياه الدافئة لمدة 15 دقيقة ثم نخرج من حوض المياه على الفور ونتجفف ونقوم بممارسة تمرين التنفس لمدة 15 دقيقة دون تأخير وعندما نشعر، كنتيجة لذلك، باضطرابات عاطفية وعقلية وبدنية أثناء جلسة التنفس فإننا نحافظ على تنفسنا متصلاً ونحافظ على تواجدنا مع الجانب الحسي لتجاربنا دون شروط وإتباع تلك الإرشادات البسيطة يضمن سير العملية بسلاسة.

نحن الآن على طريقنا الصحيح لإعادة إرساء قناة مفتوحة مع الحضور وبالطبع فإن هذا الإنجاز هو إنجاز فائق؛ فإن طريق الإدراك الذي تنقلنا خلاله عندما دخلنا هذا العالم - من الجانب الاهتزازي (وجودنا في الرحم) إلى العاطفي (الطفولة) إلى العقلي (المراهقة) إلى المادي (البلوغ) - قد هيأ لنا أن نصل إلى هنا وأن نثبت وعينا في أجسادنا ولكن هذا لا يعدو أن يكون نقطة البداية في رحلتنا.

وتنشط عملية الحضور بشكل تلقائي استمرارية تلك الرحلة بحيث تأخذنا من الوجود المادي (التنفس) إلى الصفاء الذهني (الاستجابات الواعية والنصوص والأدوات الإدراكية) وصولاً إلى وعي الجانب العاطفي (جلسات المياه)، وتمثل تلك التنقلات الإدراكية عودة واعية عبر طريق الوعي مما يتيح لنا تنمية الإدراك الحسي اللازم لمعاودة الدخول الواعي إلى الوعي الاهتزازي بينما ما نزال في الجانب البدني.

وعملية "غلق الدائرة" هذه التي نقوم بها خلال رحلة إدراكنا تطلق الكمال ومن ثم تستعيد قدسيته، وبناءً على ذلك تمكننا عملية الحضور من تركيز إدراكنا بوعي في العالم المادي وفي نفس الوقت إعادة إقتفاء آثار خطواتنا وإعادة إرساء علاقة واعية مع الحضور وهو الحالة الاهتزازية للوجود الذي نبعنا منه.

ومن عواقب تحقيق ذلك أننا نقيم تواصلاً مفتوحاً يمكننا من البقاء في هذا العالم الشرطي وفي نفس الوقت نبقى على اتصال واع بالمصدر غير المشروط الذي يجلب كل جانب من جوانب تلك التجربة إلى الوجود.

والإمكانيات التي تتدفق من تحقيق ذلك لم يتم استكشافها بعد فتلك هي الحدود الجديدة المجهولة للتجربة البشرية التي تتكون فهي ترفعنا لحالة من الوجود نكون فيها "في العالم وليس من خلاله" وهي تمكننا من التواجد في موقع نتمكن فيه من الالتحام مع العالم بعمق من خلال حضورنا المشترك ولكننا نبقى غير متأثرين به فتحولنا من ضحايا ومنتصرين إلى مركبات مزودة بأنظمة الملاحة والوقود يقودها الحضور.

فهل نحن مستعدون للرحلة؟

وبذلك ينتهي الأسبوع السابع

الأسبوع الثامن
(يبدأ تفعيله مع جلسة المياه الثانية)

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"لقد سامحت نفسي"

السلام هو اهتزاز نشعر به

مـن أكـبر المفاهيم الخاطئة التي نعتنقها هـو أننا نعتقد إذا كنا نبحث عن السلام فإن علينـا أن "نصنعـه" وحتى إننا نقول "فلنصنع السلام" وبذلـك فإننا نفترض أن السلام غير موجود إلا إذا قمنا بصناعته.

وينبـع سـوء الفهم هذا من حالـة الجمود العقلي والبدني التـي نعيشها وهو ينبع مـن اعتقاد مفاده أنه علينا أن نعيد ترتيب الجوانب المادية والعقلية في تجاربنا لكي نحسن من جودتها.

ولكـي نـدرك أن هذا الاتجاه يقوم على المفاهيم الخاطئـة علينا فقط أن نلاحظ الطريقة التي نتصرف بها عندما نزعم أننا نسعى للسلام، فبسبب المفاهيم الخاطئة التـي لدينـا عن ماهية السلام فإننا نتخذ أحد الاتجاهين التاليين: إما أن نحاول أن نعيـد ترتيب ظروفنـا بشكل مادي أو نحاول إعادة ترتيبهـا بشكل عقلي ويمكننا أن نرى بوضوح هذين الاتجاهين غير المؤثرين من خلال ملاحظتنا لقادة العالم والقادة المجتمعيين)فهما آثار وليسو أسباب(.

فيزعـم قادتنا أنه من أجل تحقيق السلام يجـب أن يتحرك الناس ويتنقلوا وتعاد رسـم الحـدود وتتم السيطرة على السـكان ويقوم ذلك على اعتقـاد أن السلام يتم نشره من خلال إعادة ترتيب الظروف المادية ولا يحقق هذا الاتجاه السلام مطلقاً؛ فتحقيق أي مظهر من مظاهر السلام بناءً على إعادة ترتيب الظروف المادية يكون قصير المدى دائماً وذلك لأنه وليد السيطرة والتخدير وبالرغم من أنه يمكننا التعبير عن السلام بشكل مادي فإن وجوده لا تحدده الظروف المادية.

وأيضـاً يصر قادتنا على توجهات مثل "محادثـات السلام" تقوم فيها الحكومات ومنظمـات السلام بتقديم المعاهـدات والتنازلات وتعلن بعـد مباحثات ومفاوضات طويلـة أنـه قد تم التوصل للسلام ويعتقد هذا الاتجـاه بشكل خاطئ أن السلام هو

شـيء عقلي وهو أيضاً لم ينجح في تحقيق السلام الأصلي مطلقاً وتحقيق أي مظهر مـن مظاهر السلام من خلال المباحثات والمفاوضات والتي تؤدي إلى الاتفاقيات بين الأطراف المتنازعة قصير الأجل دائماً لأن هذا السلام أيضاً وليد السيطرة والتخدير فكما أن السلام لا يتعلق بالظروف المادية فإنه أيضاً لا يتعلق بالاتفاقيات العقلية.

فالسـلام عبارة عن اهتزازات يمكننا إدراكها من خلال الإدراك الحسي فإننا "لا نفعل السلام" و"لا نفكر في السلام" ولكننا نشعر بالسلام، فالسلام ليس في حاجة لمن يقوم بتصنيعه فهو موجود في كل مكان سواء أدركنا ذلك أم لم ندركه فالكون كله يعيش في ظل غطاء من السلام.

وفي الواقع من السهل أن ندرك ذلك بشكل تجريبي فإذا دخلنا أي منطقة مزقتها الحروب - أي تجربة صراع - وتخلصنا من كل ما بها من البشر فإن ما سوف يتضح لنـا على الفـور هو أصداء السـلام. فالسلام موجود في وسـط الفوضى والصراع. فليس هناك شيء نفعله أو نفكر فيه يمكنه أن يزيد أو ينقص من تلك الحقيقة.

وفي كل لحظـة مـن تجاربنـا الفرديـة فإننـا نكون مغموريـن في أصـداء السلام الاهتزازيـة ولكن، وبسبب الشحنات العاطفيـة المنطبعة فينا والتي تظهر على هيئة الخـوف والغضـب والأسى وتصاحبهـا القصص العقلية التـي ترويها تلك الحالات العاطفيـة والأنشطـة المادية التي تنتج عـن الاعتقاد في تلك القصـص، فإننا نبقى مغيبين عن السلام الذي تم منحنا إياه بالفعل.

فنحـن لسنا مطالبين "بصناعـة السلام" ولكننا مطالبين بإدراكه فحسب، برؤيته بأعين قلوبنا.

وعندمـا لا نتمكـن من الشعور بالسلام فإن ذلك يرجع إلى أن تجربتنا الحالية مع السلام تحجبها عنا ردود الأفعال البدنية والعقلية والعاطفية لاضطراباتنا، فعندما نقوم بالتخدير والسيطرة على حالات الاضطراب الحسي المنطبعة فينا فإننا بذلك نقـوم بوقف الجانب الإدراكي الذي نحتاج إليه لكي ندرك السلام وهو قدرتنا على الشعـور ولذلك فإن طريـق إدراك السلام يتداخل إلى حد كبـير مع هدفنا لتكامل الشحنات العاطفية.

فكلنا مسئولون بشكل شخصي عن قدرتنا على الشعور بالسلام كما أننا مسئولون عن تجربتنا للسلام فلا يستطيع أحد ان يتولى الشعور بدلاً منا ولذلك لا يملك أحد القدرة على أن يمنحنا التجربة التي نطلق عليها السلام، فالسلام متاح لنا الآن من خلال اتخاذنا للقرار أن نشعر بالسلام.

وبمجـرد أن نشعـر بصدق بالأصداء الاهتزازية التي نطلق عليها السلام فإن تلك الأصـداء تشـع على الفور في عقولنا وأجسادنا ولذلك فـإن السلام يبدأ من داخلنا

وبشكل فردي فتحقيق السلام بشكل فردي ضرورة تسبق تحقيق السلام بشكل جماعي ولذلك فإننا نقول "عليك السلام".

تحقيق السلام من خلال التسامح

نحن نشعر بالغضب لأننا بدلاً من أن نحصل على الحب غير المشروط أثناء طفولتنا فإننا نحصل على الحب المشروط وهذا ليس اتهاماً ولكنه مجرد أحد متطلبات الميلاد في عالم تتغير فيه الظروف بشكل مستمر.

ومنذ طفولتنا بذلنا قدراً هائلاً من طاقاتنا في محاولة الحياة وفقاً للظروف التي اعتقدنا أنها سوف تكسبنا الحب غير المشروط ويتضح ذلك على هيئة "أفعال بدنية وعقلية وعاطفية لا نهائية نقوم بها لكي نحصل على الاهتمام والقبول.

ولكن الحب غير المشروط ليس شيئاً نقنع الآخرين بتقديمه لنا من خلال الأفعال فالاهتمام الذي نتمكن من جذبه من خلال الأفعال هو اهتمام مشروط بطبيعته.

ونحن نفشل في كل محاولة للحصول على الاهتمام غير المشروط الذي نبحث عنه لأن الحب غير المشروط ليس مثل المال فهو ليس شيئاً نكسبه، فالحب لا يتحقق من خلال الجدارة ونحن لا نتأهل للحب، فالحب حق من حقوق الميلاد فالحب هو ما نحن عليه بالفعل.

أثناء الطفولة فإن مثال الحب الذي يتضح لنا من خلال تفاعل أبوينا معنا ومع بعضهم البعض ومع الآخرين يصبح هو التعريف الأساسي لدينا للحب وتلك هي النتيجة الفورية للانطباعات العاطفية ولذلك كلما حاولنا إظهار تجربة حب لأنفسنا كبالغين فإننا نقوم بشكل غير واع بتصنيع سياق بدني وعقلي وعاطفي لإعادة خلق الأصداء العاطفية التي مررنا بها خلال تفاعلاتنا كأطفال مع أبوينا وقد لا تكون تلك الأصداء مريحة أو سارة بأي حال من الأحوال ولكنها فقط متشابهة ومن ثم فهي مألوفة لنا.

فعلى سبيل المثال إذا كنا ونحن أطفالاً قد عانينا من الإساءة عندما طالبنا بالحب فإن الأصداء الشعورية التي ترتبط بالإساءة تصبح جزءً من تعريفنا للحب كأطفال وبالتالي كلما شعرنا بالحاجة للحب كبالغين فإننا نظهر تجربة تتكشف بطريقة تحتوي بشكل أو بآخر على تلك الأصداء الشعورية للإساءة. ويحدث هذا في اللاوعي وبشكل مباشر، فلماذا؟ لأن تلك الطريقة هي الطريقة الوحيدة التي نعرفها للحصول على ما تدعونا البصمات المنطبعة فينا لاعتقاد أنه الحب ولكن وبسبب تلك الظروف فإن الحب الذي نحصل عليه يؤذينا.

وعلى مستوى الوعي قد نتساءل "لماذا يحدث لي ذلك على الدوام؟" فالسبب الذي يدعونا للاستمرار في إظهار نفس التجارب المؤلمة هو أننا لا نعرف القيام بشيء أفضل من ذلك وهذا هو المأزق الذي تفرضه علينا الانطباعات العاطفية؛ فهذا هو الجرح المفتوح في قلب البشرية جمعاء ولهذا يفترض العديد منا أن الحب يؤلم، فالألم هو ظرف ولكن الحب حالة.

وخلال عملية الحضور نتعلم تدريجياً كيف نرى فيما وراء حدود التفسيرات التي تفرضها علينا الانطباعات العاطفية ونتعلم كيف ننمو عاطفياً وينتج عن هذا النمو العاطفي أننا نبدأ في التخلص من الظروف التي تفرضها علينا تجارب الطفولة؛ وعندما نتخلص من تلك الظروف فإننا نرى التجارب من جانب آخر لا تدفعه الشحنات العاطفية غير المتكاملة ولكننا نتوصل إليه من خلال إدراك اللحظة الحالية.

وتأتي لنا تأكيدات أننا نتنبه لإدراك اللحظة الحالية من خلال الرؤى التي نتلقاها عن المأزق الذي توجد فيه حالتنا البشرية المشتركة، وأحد تلك الرؤى أن كل شخص نقابله بغض النظر عن سلوكه يبحث عن الحب غير المشروط وحتى إذا كنا نشعر بالكراهية فإن ما نشهده هو صرخة مضللة سعياً وراء الحب.

وإلى أن نتمكن من الانتباه إلى إدراك اللحظة الحالية فلن يتضح لنا أن السلوك الذي نستخدمه في محاولة منا لإظهار تجربة الحب غير المشروط لأنفسنا نادراً ما تثمر عن الحب غير المشروط الذي نبحث عنه، ولا نستطيع أن ندرك كيف أن سلوكنا موجه "للحصول" على الحب من الآخرين وكيف أننا نفرض الشروط على الحب غير المشروط الذي نسعى للحصول عليه. وبمعنى آخر فإننا لا ندرك كيف أن سلوكنا يناقض التجربة التي نسعى إليها.

وعندما يزداد وعينا فإننا ندرك أن كل شخص يحاول أن "يحصل" على شيء منا والشعور بأن العالم يحاول دائماً الحصول على شيء منا هو الانعكاس المباشر لسلوكنا الذي يسعى للحصول على أي شيء وقد اعتدنا على هذا السلوك في الطفولة من خلال تقليد طريقة إدارة آبائنا للمأزق العاطفي الذي يعانون منه وقد اعتادوا على ذلك بدورهم من خلال تقليد آبائهم وهكذا ولكن الحب غير المشروط لن يتم تجربته مطلقاً من خلال "الحصول" ولكن من خلال "الأخذ والعطاء".

وعندما نكتسب المزيد من إدراك اللحظة الحالية الذي يمكننا من إدراك أننا نُظهر بلا وعي تجارب حب مشروط بناءً على حالاتنا المنطبعة فإننا سوف نتقبل المأساة الكوميدية للمأزق الذي نعيش فيه، فنضحك على مدى إتباعنا بلا بصيرة النموذج الذي وضعه آباءنا. فكيف تحول المأزق الذي نعيش فيه بهذا الشكل المختلف بناءً على المدخلات الأولى؟

يمكننا أن نقول أننا نحن آبائنا وذلك إلى أن نتمكن من تكامل الانطباعات النشطة التـي تلقيناهـا من خلال تعاملات الطفولة معهم، فتلك الحالة تشبه حالة الشخص الكفيف الذي يقود شخصاً كفيفاً آخراً.

وإدراك هذا الموقف المتتابع يؤدي إلى قدرتنا على أن نسامح أنفسنا بشأن السلوك المضلـل الـذي تبنيناه في الماضي، فإننا نبحث عـن الحب في كل الأماكن الخطأ وبكل الطرق غير الصحيحة وتمكننا تلك الرؤية من إدراك لماذا نُظهر تلك التجارب السيئة.

ونشـرع في رحلـة الأصالة بالاعتراف أننا لا نعرف مـا هو الحب غير المشروط ولا تتعلق عدم معرفتنا بالحب غير المشروط بمستوى ذكاؤنا، ففي عالم يعج بالشروط التي تتغير باستمرار فإن تجربة الحب غير المشروط هي من أندر الجواهر والانتباه للحب غير المشروط هو بمثابة محاولة العثور على نسمة هواء نقي في أعماق المحيطات.

وهذا هو المفتاح الذي يحقق لنا الانتباه للحب غير المشروط في هذا العالم: عندما نتطلع إلى نسمة هواء في أعماق المحيطات فعلينا أن نضعه هناك بأنفسنا.

وعندمـا نتوصـل لفهم المأزق الذي نمر به قد نضحـك على أنفسنا بسبب المآسي التي نُظهرها فالضحك هو الدواء الذي نسعى إليه وقدرتنا على الضحك من المآسي هو دليل على أن تسامحنا مع أنفسنا هو تسامح أصلي.

وبمجرد أن نتقبل ذلك عن أنفسنا فإننا نتقبل ذلك عن الآخرين فبغض النظر عن كيف يبدو سلوك أي شخص فإنهم يبحثون عن تجربة الحب غير المشروط بناءً على الأصـداء الشعورية للشحنات العاطفية التي انطبعت فيهم عندما كانوا يبحثون عن الحـب غـير المشروط أثناء طفولتهم. وبغض النظر عن الطريقة التي نرى بها جودة سلوكهم والمظهر الذين يتمتعون به أو ظروف حياتهم فإننا جميعاً نبذل كل ما بوسعنا في ضوء الانطباعات التي توجد في الجانب العاطفي لدينا.

وبالرغـم مـن تفهمنا لهذا المـأزق على المستوى العقلي فقد يكـون من الصعب أن نسامـح الآخرين بسبب الآلام التي سببوها لنـا بسبب الحالات المنطبعة فيهم؛ وفي البداية قد نتقبل حالاتهم المأساوية المضللة فيما يتعلق بموقفنا وقد نتقبل ذلك لأننا لا نعـرف ما هو الحب غير المشروط فإننا نـؤذي أنفسنا ونؤذي الآخرين. ومع ذلك فقـد لا نتمكـن من قبول أن هذه المحنة يمر بها الآخرون أيضاً وخاصة عندما يتعلق الأمر بآبائنا أو أي شخص آخر يستمر في إيذائنا. فلماذا؟

لأن هنـاك جانـب من تجاربنـا مازال يكتنفـه ويمزقه الغضب؛ هنـاك جانب من خبراتنـا يشعـر بالاحتيـاج ويحقه في إلقاء اللـوم، هناك جانب مـن خبراتنا يسعى للانتقام لأنه لم يحصل على ما يرى أنه يستحقه.

والجانب فينا الذي لا يستطيع أن يتقبل كيف يؤذينا الآخرين هو الجانب الذي يشعر بالاحتياج ولم يتم العناية به في الطفل بداخلنا وهو الشحنات العاطفية التي تتعلق بالحب المشروط الذي حصلنا عليه كأطفال.

وسوف نعرف أننا نتراجع لهذا الجانب الذي يشعر بالاحتياج ولم يتم العناية به في الطفل بداخلنا عندما نسمع أنفسنا ونحن نقول "هما أبوي وكان يجب أن يتصرفا بشكل أفضل" أو نقول "لقد أنجباني في هذا العالم وكان عليهما أن يتحملا مسئولية الحفاظ على أمني." وتلك هي المآسي وهذا صوت الطفل الذي لم يفهم بعد مدى تعقد المأزق البشري الذي يحيط بنا.

ولكي نتمكن من تحقيق التكامل للغضب وحاجتنا لإلقاء اللوم ورغبتنا في الانتقام علينا مواجهة أحد أكبر العوائق الماثلة أمامنا على طريق التطور العاطفي وهي: الغطرسة، فالغطرسة تمنعنا من القدرة على معرفة المحنة التي تتدفق في تجارب الآخرين.

وبمجرد أن نتفهم آليات وعواقب الانطباعات العاطفية سوف نعرف أن الغطرسة هي التي تحد من قدرتنا على التسامح مع أنفسنا ومع الآخرين.

ومن عواقب الغطرسة أننا قد نتقبل ببساطة حقيقة أنه لم يكن بإمكاننا القيام بشيء أفضل مما كان ولكننا في نفس الوقت مازلنا غاضبين من طريقة تصرف الآخرين، وإذا لم نختار السعي لتكامل هذا الغضب فإنه سوف يمنعنا من قبول أن الآخرين وخاصة آبائنا قد بذلوا ما بوسعهم من خلال ما تعلموه من آبائهم.

ويتطلب التخلص من الغطرسة والغضب الذي ينتج عنها تبني الرؤى التالية البسيطة: كل السلوكيات التي نشهدها خلال تفاعلاتنا مع الآخرين والتي لم تنبع من الحب غير المشروط هي عبارة عن توسلات غير واعية للحصول على الحب غير المشروط.

وقد لا يتضح ذلك على السطح لأننا كبالغين نتقن تماماً إخفاء حالتنا الداخلية، فنحن كبالغين نصبح محترفين في التظاهر بأن "كل شيء على ما يرام" ونعرف كيف نتصرف كما لو أننا نقصد شيئاً ما بينما نحن نستهدف شيئاً آخر تماماً.

وفي عالم البالغين نجد أن كل شيء "بخير" و"حسن" و"على ما يرام" و"لا بأس" ولكن الحالة العاطفية التي تختبئ فيما وراء سطح عالم الكبار هي أن الناس الذين نقابلهم والذين لا يشعرون بالأمان يضمون بين جنباتهم أطفالاً خائفين ويشعرون بالغضب وقلوبهم محطمة لأنهم لم يحصلوا على الحب غير المشروط.

وهذه الرؤية هي مفتاح التحرر الإدراكي فهذه الرؤية هي مدخلنا لتحقيق السلام العقلي لنا وهي الأساس للتسامح الأصلي.

وعندما نلقي الافتراضات القاسية عن سلوك شخص آخر فإننا بذلك نفسر الصرخة التي يطلقها سعياً للحب على أنها شيء آخر ولا يعفينا هذا الإدراك من الحاجة للتمييز ولكنها تحررنا من إصدار الأحكام.

فإصدار الأحكام هو عاقبة النظر للعالم أمامنا ورؤية ماضينا غير المتكامل والمستقبل الذي نتوقعه بخوف والذي ينعكس فيه ولكن بدلاً من إدراك ذلك نقوم بإلقاء اللوم الآخرين على ما نراه.

وعندما نقترب من إدراك اللحظة الحالية فإننا نرى أن العالم أمامنا الآن يبحث، بالطريقة الوحيدة التي يجيدها، عن الحب غير المشروط ونحن أيضاً كذلك فالعالم يعكس المحنة التي نعيشها.

فلقد كان آباءنا أطفالاً من قبل وعندما ننظر للأب من خلال أعين إدراك اللحظة الحالية فإنا نرى طفلاً، مثلنا، كان يعيش خائفاً في العالم المشروط، وهذا الطفل، مثله مثل الجانب المتألم من الطفل بداخلنا، يبحث عن الحب غير المشروط.

فهل يعد آباءنا مسئولين عن تكرار السلوكيات النشطة التي تنبع فيهم من خلال تجربتهم لانطباعات الطفولة؟ وكيف يفيدنا التمسك بالغضب أكثر مما يفيدنا اتخاذ الخيار الرحيم لرؤية مدى الخطأ في إدراكنا؟ فإصدار الأحكام هو نقص في وضوح الرؤية وهو داء يصيب إدراكنا.

فإصدار الأحكام يعد غطرسة على جميع المستويات.

وأيضاً فإن إصدار الأحكام يكيل بمكيالين، فمن ناحية فإنه يرفعنا بحيث نبدو في مكانة أعلى من الآخرين بينما من ناحية أخرى يصر على أن يتصرف الجميع مثلنا تماماً ويلقي باللوم على من لا يفعل ذلك.

ومن أسوأ عواقب إصدار الأحكام هو أن نقوم بتعريف أنفسنا والآخرين في ضوء التجارب التي نمر بها بدلاً من أن نفعل ذلك في ضوء الحضور المشترك الذي نحن عليه بالفعل وخلاصة القول أنه من خلال إصدار الأحكام فإننا نلقي باللوم على الآخرين للمأزق الذي نتشارك فيه جميعاً.

ولذلك علينا أن نستهدف أن نبدأ في القضاء على هذا التشويش الإدراكي بمسامحة آباءنا ومباركتهم بالحب غير المشروط الذي كنا نتمنى أن نحصل عليه منهم كأطفال.

ومن خلال هذا الحب فإننا نبدأ في تكامل هذه الدائرة المأساوية التي حطمت أجيال لا حصر لها أمامنا وعندما نحرر أنفسنا بهذه الطريقة فإننا سوف نحصد

إمكانيــة إدراك ماهيــة السلام في تجربة هؤلاء الذين ســوف يأتون بعد أن نتخطى حواجز تجربة حياتنا الحالية.

وتبدأ رحلتنا إلى أحضان الحب غير المشروط بأن نمنح أنفسنا ما نبحث عنه لدي الآخريـن وبشكل عملــي وينطوي ذلك على الشعور الذي نمــر به في كل لحظة دون وضع شروط على تجاربنا.

وممارسة الحب غير المشروط تجاه أنفسنا هو إدراك أن الجانب الحسي المستمر في تجاربنا البشرية ليس صحيحاً فحسب ولكنه أيضاً مطلوباً ومن ثم يتم الشعور به طبقاً لذلــك، وبغض النظر عن الشعور الذي ينبع من الجانب العاطفي فإننا نمنحه اهتمامــاً غــير مشروط من خلال إدراكنا الحسي. وبغض النظر عن أي شيء فإننا نمنح أنفسنا الاهتمام غير المشروط.

وإلى أن نتمكــن مــن تركيز إدراكنا الحسي غير المشروط على الأصداء المضطربة التي تنبع من الجانب العاطفي لدينا فإن الطفل بداخلنا لن يتمكن من رؤية أي مثال علــى الحب غير المشروط، فعلينا أن نكــون نحن هذا المثال من خلال الطريقة التي نتعامل بها معه. ومن خلال إعطاء هذا المثال فإننا نكشف له عن ما هو الحب غير المشــروط ومن خلال هذا الاتجاه فإننا نطور من قدرتنا على التعامل بهذه الطريقة مع الآخرين.

وإلى أن نتمكــن مــن توضيح الحب غير المشروط من خــلال إعطاء المثال للجانب غير المتكامل من الطفل بداخلنا فإننا سوف نستمر في اعتناق السلوكيات التي تقوم على افتراض أن الحب هو شيء علينا التوجه للعالم الخارجي "للحصول" عليه.

وإذا لم نضع مثال الحب غير المشروط في تجاربنا من خلال سلوكنا غير المشروط تجــاه اضطراباتنــا فسوف يستمــر الانتقام الذي يقــوم به الطفل المضلــل بداخلنا في إصابتنــا بالإحبــاط، فهــو يصيبنا بالإحباط لأنه كلمــا سعينا لتجربة الحب غير المشــروط فإنه يحطــم أهدافنا وهو يفعل ذلك عن طريق إظهــار مأزق تم تصميمه بحيث ينبع منه الأصداء الشعورية للانطباعات العاطفية التي يعاني منها.

وليس هناك أي سبب أو عذر أو مبرر لمعاملة أنفسنا بأي شيء أقل من الحب غير المشروط وإذا لم نفعل ذلك فإن تلك هي الغطرسة، فنحن نستحق أن نعطي ونأخذ الحب بلا شروط ويقع على عاتقنا مسئولية اكتشاف ما هو الحب غير المشروط من خــلال ممارسته تجاه أنفسنا لأن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن نكتسب بها القدرة على وضع تلك الأصداء في تجربتنا مع العالم.

فالحب غير المشروط هو أفضل عمل نقوم به للبشرية وعندما نمنح أنفسنا الحب غير المشروط فإننا نضع نسمة الهواء النقي في أعماق المحيطات.

وتبدأ رحلتنا في استكشاف هذا اللغز الغامض الذي نطلق عليه الحب في أن نتواجد بلا شروط مع أنفسنا وأن نشعر بما نشعر به حقاً دون إصدار الأحكام على تجاربنا بأي طريقة ودون محاولة إصلاح أو تغيير أو فهم أو مداواة أو تحويل تجاربنا. وعندما تكون لدينا الرغبة في تكامل اضطراباتنا ـ أي أن ننظر إليها على أنها صالحة ومن ثم مطلوبة ونتصرف تجاهها طبقاً لذلك ـ فإن هذا هو أساس تجربة التسامح وإدراك السلام.

وعندما نسامح أنفسنا بالفعل على السلوك الذي ينبع من الانطباعات العاطفية فإننا نسامح أنفسنا بشكل تلقائي وسوف تؤدي تجربة التسامح إلى عودتنا إلى إدراك ماهية السلام.

ويقع في أيدينا مسئولية تحقيق السلام من خلال التسامح ولا يتعلق الأمر بالآخرين مطلقاً.

التضرع لتحقيق التسامح

في هذه المرحلة في رحلتنا عبر عملية الحضور من المفيد أن نسأل أنفسنا "كيف نعامل هؤلاء الذين يطلبون منا الحب غير المشروط بالطريقة الوحيدة التي يعرفونها؟"

دعونا نذكر أنفسنا أنهم يستخدمون الوسيلة الوحيدة التي أمامهم وهي: الحافز لإعادة خلق الأصداء التي تطلقها الشحنات العاطفية التي انطبعت فيهم كأطفال عندما كانوا يبحثون عن الحب غير المشروط لدي آبائهم.

فهل تقودنا غطرستنا لافتراض أنه يجب عليهم أن يسلكوا سلوكاً مختلفاً ـ أي أن عليهم أن يعرفوا أفضل من ذلك، وذلك على الرغم من أننا ندرك تأثير الانطباعات العاطفية على السلوك الإنساني؟ وهل سلكنا مسلكاً أفضل منهم؟

ولا يعني ذلك أن علينا أن نسمح للآخرين أن يتحكموا فينا لمجرد أن سلوكهم المدمر هو عاقبة للانطباعات، فالتسامح لا يعني أن نكون ودودين مع الجميع ولكنه اتجاه إدراكي لا نعرف فيه الآخرين بناءً على سلوكياتهم ـ بناءً على حالاتهم المنطبعة.

فالفطنة تتطلب منا أن نقول "لا" لهؤلاء الذين قد يقومون بإيذائنا بفعل تأثير انطباعاتهم العاطفية، كما تتطلب الفطنة أن نضع الحدود ونعبر عن رأينا بوضوح إذا لم يحترم الآخرون اختياراتنا ولكن حتى عندما نقول "لا" للآخرين بسبب

تصرفاتهم المدمرة فإن علينا ألا نصدر الأحكام عليهم فنحن قادرون على الاعتناء بأنفسنا دون الخلط بين سلوكياتهم وهوياتهم.

فعندما نقول "لا" كرد فعل فإن هذا يعد دفعاً للآخرين بعيداً عنا وعندما نقول "لا" كاستجابة فإن ذلك يعد تحركاً تجاه أنفسنا.

ومن المفيد أن نستحضر في وعينا هؤلاء الذين نشعر أننا لا يمكننا أن نسامحهم لكي نتمكن من اختبار الأصداء الشعورية التي تنبع عندما نتخيل هؤلاء الأفراد ونتيح لأنفسنا الشعور بتلك الأصداء الشعورية بلا شروط.

فهؤلاء الأشخاص هم محل تركيز انتقام الطفل غير المتكامل بداخلنا، فهم ضحية غطرستنا، وهم أيضاً الأشخاص الذين يساعدونا في الانفتاح على الطمأنينة وإلى أن نتمكن من تكامل الانطباعات العاطفية التي تظهر عندما نجلبهم لوعينا فإننا نبقى في أسر الاضطرابات العاطفية غير المتكاملة وما ينجم عنها من اضطرابات ذهنية وردود أفعال بدنية.

فغضبنا المستمر تجاههم هو عبارة عن افتقادنا للصفاء وهو سبب نقص الوعي لدينا بالسلام الذي تم منحنا إياه بالفعل وعندما لا نتيح لأنفسنا فرصة تكامل تلك الأصداء المضطربة يبقى أحد جوانب الإدراك الحسي لدينا في حالة من التخدير والسيطرة ومن ثم لن يتمكن من الشعور بالسلام الذي يعمنا.

فليس هناك وعي بالسلام دون التسامح الأصلي وليس هناك تسامح أصلي إلى أن نتمكن من تكامل الأصداء التي تنبع فينا عندما نركز انتباهنا على هؤلاء الذين يجعلوننا في حالة غضب.

والتضرع هو وسيلة للقضاء على الغطرسة واستعادة الوعي بالسلام فالأشخاص المتغطرسين لن يتضرعوا طلباً للعون في هذا الشأن ولذلك دعونا نتضرع من أجل الحصول على القوة والتعاطف والنضج العاطفي لكي نتمكن حقاً من رؤية المحنة التي نعيش فيها ولنتضرع لكي نحصل على القدرة على أن نسامح أنفسنا وذلك حتى يسامحنا الآخرون على إيذائهم وحتى نتمكن من مسامحة الآخرين بشكل فعلي ولنتضرع لكي يتضح لنا نقيض الغطرسة وهو التواضع.

ومن خلال التضرع فحسب سوف ندرك أن الناس في تجاربنا الذين اخترنا أن ندينهم ونعاقبهم بالامتناع عن مسامحتهم هم خلاصنا مما نحن فيه.

ومن غير الممكن تحقيق التسامح بالقوة كما لا يمكن تحقيقه بشكل آلي لأنه "الشيء الصحيح الذي علينا فعله" ولذلك فإننا نتضرع بتواضع لكي نحصل على العون في تحقيق هذا الأمر.

ولا يهم إلى أي دين من الأديان ننتمي فالتضرع هو التضرع وعندما نلجأ لطلب العون بهذه الطريقة فإننا نقوض من جدران الغطرسة ونتخلص من أحقاد الغضب فالتواضـع يقضي على الغطرسـة والغطرسة وحدها هي التي تبعدنا عن التضرع وطلب التسامح.

وبذلك ينتهي الأسبوع الثامن

الأسبوع التاسع

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"أحب نفسي بلا شروط"

تكامل تعريفنا اللاواعي للحب

الآن أصبحنا مستعدين لإحداث تأثير سببي على تعريفنا اللاواعي للحب ويعد هذا التعريف اللاواعي للحب مسئولاً عن كل الحالات المضطربة التي نُظهرها عندما "نبحث عن الحب" وهو الأمر الذي نقوم به معظم حياتنا.

فيتضح تعريفنا اللاواعي للحب في صورة حالات تجعل من المستحيل بالنسبة لنا تجربة الحب غير المشروط، وهذا التعريف اللاواعي للحب هو سبب معاناتنا البدنية والعقلية والعاطفية كما أنه أيضاً هو النقطة السببية لكل مشاعر النقص التي نشعر بها.

فيتكرر لدينا جميعاً موضوع أساسي واحد منذ أن تركنا مرحلة الطفولة وهو مأساتنا وهو جرحنا الغائر وبالرغم من أنه يظهر على هيئة العديد من الحالات العاطفية ويمكننا التعبير عنه كقصة عقلية نرويها كما يمكننا رؤيته من خلال ظهور حالات من الاضطراب البدني فإنه ليس موضوعاً عاطفياً أو عقلياً أو بدنياً؛ ولكنه في أساسه عبارة عن أصداء بصمات نشطة تلقيناها خلال الطفولة. فهو طاقة محاصرة في حالة مقاومة مستمرة.

وطالما كنا "نعيش في الوقت" سوف يستحوذ علينا هاجس تمثيل المأساة التي نعيش فيها ولكن إلى أن نتمكن من تجميع ما يكفي من إدراك اللحظة الحالية فإننا لن ندرك أننا نفعل ذلك بالرغم من أن كل من حولنا يمكنهم رؤية ذلك (فدائماً نكون آخر من يلاحظ ذلك).

وتعد عملية تحديد تعريفنا اللاواعي للحب عملية مثيرة للتحدي لأنه طالما صاحبنا منذ بداية حياتنا، فهو منطبع في الجانب العاطفي لدينا من خلال علاقاتنا مع آبائنا ومن خلال مراقبة علاقاتهم مع بعضهم البعض ومن خلال ملاحظة كيفية تصرفهم تجاه الظروف المحيطة بهم في حياتهم.

وتبدأ تلك الملاحظة كإدراك حسي نشط ثم تتحول إلى مفاهيم وتصبح ظرفية بعد ذلك ومن ثم نتوحد مع الأصداء المضطربة إلى الحد الذي لا نتمكن فيه من رؤية هذا التعريف كشيء منفصل عنا؛ وطالما أننا نتوحد بشكل خاطئ مع خبراتنا بدلاً من أن نتوحد مع الحضور فإننا سوف نبقى على اعتقادنا أننا كذلك.

وتعريفنا اللاواعي للحب يختلف عن تعريفنا كبالغين للحب، فعندما ننتقل خلال سنوات المراهقة فإن العالم هو الذي يمنحنا تعريفنا كبالغين للحب؛ فيخبرنا العالم أن الحب هو الشراب والزهور والزواج وإنجاب الأطفال والحياة السعيدة للأبد ولذلك فإن هذا التعريف الذي يضعه العالم للحب هو تعريف مشروط. وعلى النقيض فإن تعريفنا اللاواعي للحب هو التعريف الذي يستوعبه الطفل بداخلنا . وهو تعريف يفرض نفسه على حياتنا كبالغين بلا هوادة رغماً عنا بينما تعريفنا كبالغين للحب هو عبارة عن ميراث ذهني وعبارة عن "قصة" - حكاية خيالية - وتعريف الطفولة للحب منطبع في العواطف وهو في أساسه تجربة شعورية نشطة.

فالطفل الذي لم يحصل سوى على الحب المشروط لا يهتم بما يعتقده العالم عن الحب فإذا كان يشعر بالحب على أنه آلام فإن كل مظاهر الحب، من شراب وزهور ومراسم زفاف رائعة والحياة التي نحاول أن نقيمها مع أطفالنا، لن تؤدي سوى إلى الألم وذلك إلى أن نتمكن من تكامل التعريف اللاواعي للحب.

وبالرغم من أن تعريفنا اللاواعي للحب ينساب في كل جانب من جوانب حياتنا كبالغين فإنه يكشف عن نفسه بشكل أكثر وضوحاً من خلال علاقات الحب الحميمة وذلك لأن رغبتنا في الحصول على الحب غير المشروط ورغبتنا في إقامة علاقات حميمة يرتبطان معاً ولذلك فإن تفحص تداعيات العلاقات الفاشلة يعد مجالاً جيداً يمكننا فيه استكشاف تعريفنا اللاواعي للحب كما نستخدم النتائج التي نجمت عن محاولاتنا لإقامة علاقات حميمة لاكتشاف تعريفنا اللاواعي للحب.

وعندما تختل علاقاتنا الأولية الحميمة - تلك العلاقات التي كانت تربطنا بآبائنا - فإن هذا الاختلال يتكرر وينعكس في كل علاقاتنا الحميمة مع كل من نحبهم.

وعندما "نعيش في الوقت" فلن يتمكن أي شخص يحبنا أن يحقق لنا ما نسعى إليه بناءً على "تعريفنا للحب كبالغين" وذلك لأنهم لن يشاركوا في تجاربنا لمنحنا الحب غير المشروط الذي نسعى إليه ولكن لكي يكشفوا لنا عن أسباب عدم قدرتنا على إظهار تجارب الحب غير المشروط لأنفسنا.

وبمعنى آخر بينما "نعيش في الوقت" فإن أحباءنا سوف يوضحون لنا ما لا نجده في الحب وعندما نعيش في إدراك اللحظة الحالية يصبح من نحبه انعكاساً للإمكانيات التي يمثلها الحب.

ويتخذ التعريف اللاواعي للحب شكلاً مختلفاً لدى كل منا ولكنه يظهر بنفس الطريقة فتعريفنا اللاواعي للحب هو عبارة عن أصداء الانطباعات العاطفية التي مررنا بها كأطفال كلما شعرنا بالحاجة للحب وبالتالي فإننا نقوم في اللاوعي بإعادة أصداء هذه الانطباعات العاطفية كلما شعرنا بالحاجة للحب غير المشروط وكلما حاولنا التعبير عن الحب غير المشروط لشخص آخر.

وقبل أن نكتسب إدراك اللحظة الحالية الذي يمكننا من إدراك ذلك في خبراتنا الحياتية فإننا لن نلاحظ ذلك سوى في الآخرين ولذلك كلما حاولنا إقامة علاقة حب فإنها تبدو لنا كما لو أن "الطرف الآخر يصر على القيام بهذا الأمر غير المحب تجاهنا" ومن خلال التأثير المنعكس للرسول فإن تعريفنا اللاواعي للحب يتضح في الشروط التي يفرضها الآخرون علينا لكي نحظى بحبهم.

وعادة ما تبدأ علاقاتنا الحميمة بالطريقة التي يمليها علينا تعريفنا للحب كبالغين. وهو الشراب والزهور وإظهار أفضل ما فينا والوعد بحياة هانئة للأبد وعلى النقيض يتضح تعريفنا اللاواعي للحب في عواقب محاولاتنا لتجربة الحب: وبمعنى آخر لا يتضح هذا التعريف في الطريقة التي تبدأ بها علاقاتنا الحميمة ولكن في الطريقة التي تنتهي بها وبالطبع فإننا ننظر لهذه العواقب على أنها أخطاء الطرف الآخر.

والآن يمكننا أن نرى الطريقة التي يعمل بها هذا التأثير المنعكس فالشخص الذي "يحطم قلوبنا" هو الرسول والطريقة التي نتفاعل بها عاطفياً مع هذه التجربة تحتوي على الرسالة والآن أصبحت لدينا الأدوات لتكامل الشحنات العاطفية التي تكشفها تلك الرسالة.

وفي هذه المرحلة من عملية الحضور فإننا قد أصبحنا على استعداد لاتخاذ خطوة أخرى نحو التكامل المباشر لتعريفنا اللاواعي للحب، فبالنسبة للطفل ليس هناك مدعاة للأسى تفوق أن ينفتح لتجربة الحب غير المشروط ولكن بدلاً من أن يتلقى هذا الحب يناله الإساءة والرفض والإذلال. وتتضخم الأصداء التي نطلق عليها "الأسى" عندما يدخل الطفل مرحلة البلوغ ويمر بتلك التجربة المؤلمة باستمرار وتتكرر مرات ومرات، فكيف نتمكن من تكامل هذه الدائرة اللاواعية المؤلمة وكل العواقب البدنية والعقلية والعاطفية التي تنجم عنها؟ سوف نتمكن من تحقيق ذلك عن طريق طرح الأسئلة المناسبة ثم نتيح لأنفسنا التوصل للإجابات بالطريقة التي تؤثر على أسباب الإدراك الحسي غير المشروط.

والتوصل لذلك الإدراك أمر بسيط فإننا نسأل أنفسنا ما الذي نشعر به عندما تنتهي علاقاتنا الحميمة أو تتدهور ونسأل أنفسنا "ما الذي سوف نشعر به بعد ذلك؟"

ويتطلب طرح هذا السؤال أن نحول انتباهنا بعيداً عن الظروف المادية التي تحيط بالطريقة التي انتهت أو تدهورت بها علاقاتنا الحميمة، فنقوم بإبعاد انتباهنا عن السلوك المادي لشركائنا السابقين وأيضاً سلوكنا نحن أيضاً ونسعى فقط للشعور بالعواقب.

وإلى أن نبدأ في عملية الحضور، من المحتمل أنه عندما كان الأمر يتعلق بتداعيات علاقاتنا الحميمة الفاشلة، كانت الظروف المادية هي محور تركيزنا ولذلك يبدو لنا أن العلاقات المتعددة التي أقمناها في الماضي لها نتائج مختلفة، ولكنها لا تختلف سوى في الظروف المادية فحسب ومحتوى القصص التي نرويها عنها؛ وما نفعله الآن هو أننا نركز انتباهنا على شعورنا بعد نهاية كل علاقة، فأين هذا الشعور الآن داخل أجسادنا؟

فعندما نندمج بشكل مباشر من خلال الإدراك الحسي مع الشحنات العاطفية التي ترتبط بمحاولاتنا الفاشلة لإقامة العلاقات الحميمة سوف نجد أنفسنا في مواجهة مباشرة مع تعريفنا اللاواعي للحب والذي يتطلب تكامله اتباع نفس النهج اللازم لتكامل كل الشحنات العاطفية وهو الشعور غير المشروط، فالشعور غير المشروط يؤثر على السببية ومن ثم تتضح العواقب.

وليس علينا أن نهتم بكم من الوقت سوف تستغرقه تكامل تلك الشحنات أوكيف ستبدو تجاربنا كنتيجة لتكاملها، فلتستغرق قدر ما تستغرق، كما لا يفترض أن يكون الشعور بتلك الشحنات بلا شروط هو "التجربة" أو "أحد التجارب" ولكنه أداة نستخدمها فالشعور بتلك الشحنات بلا شروط له عواقبه فهو يبدأ كل أنواع التجارب التي تعرض لنا في حياتنا اليومية لكي تكشف لنا العديد من الرؤى الهامة فهي تجلب لنا ما نتطلبه لكي نتمكن من تكامل تلك الانطباعات.

وأحد الطرق التي نعرف بها أننا قد بدأنا في تكامل تعريفنا اللاواعي للحب هو عندما لا نحاول البحث عن شخص آخر لكي نشعر بالحب، فسلوك "البحث عن الحب" لا يحدث سوى عندما نكون منقادين بالتعريف اللاواعي للحب وبمجرد أن تتكامل تلك الشحنات فإننا نتيح للحب أن يأتي لنا عندما يكون مطلوباً.

فيكفينا الحب غير المشروط الذي نمنحه لأنفسنا وإذا اقترب منا أي شخص لكي يشاركنا فيما نمنحه فهذا أمر رائع، لأن الحب هو العطاء غير المشروط، وفي العطاء غير المشروط يكمن الأخذ.

التلاعب

يولد الطفل، وأول ما يحدث له هو أن تقوم أمه بإرضاعه ومن خلال تجربة الرضاعة يحصل على غذائه وبعد فترة قصيرة نسبياً تتوقف الأم عن إرضاعه للأبد.

يا له من طفل مسكين! فبدون أن يعي يقضي بقية حياته وهو يحاول الحصول على الرضاعة مرة أخرى ويرى في كل إمرأة يقابلها شخصاً محتملاً يمكن أن يحقق له رغبته وبسبب تلك المعضلة التي يعيشها يكون جائعاً وقلقاً على الدوام.

وذات يوم يقابل أمرأة حكيمة تقول له "أنا لست أمك وأي إمرأة أخرى ليست أمك أيضاً فلك أم واحدة فاذهب وأعثر عليها ولا تعد حتى تعرف من أنا."

ويؤدي ذلك إلى فوضى عارمة بالنسبة له فحتى هذه اللحظة يكون قد قضى حياته كلها وهو يفترض أنه يعرف ما هو الحب ولماذا يفعل ما يفعله في العالم والآن قد توصل إلى اكتشاف صادم وهو التلاعب.

ومع هذا الاكتشاف يرى بوضوح أنه بينما يعامل النساء بتلك الطريقة - وبينما يعامل أي شخص أو أي شيء بهذه الطريقة - فلن يكون أكثر من رضيع نهم.

وإلى أن نتمكن من تكامل التعريف اللاواعي للحب فإننا لن نستطيع أن نفرق بين الضرورة والحاجة والمطلب وبدون إدراك ذلك فإننا سوف نقوم بالتلاعب سواء بوعي أو بدون وعي في كل تجاربنا في محاولة منا لإعادة أصداء الشحنات العاطفية التي ربطنا بينها وبين تعريف الحب غير المشروط.

ومن وجهة نظر عملية الحضور:

الضرورة هي الشيء الذي لا غنى عنه مطلقاً لكي نستمر في الحياة البشرية التي نحياها مثل الطعام والماء والأكسجين وما إلى ذلك.

والحاجة هي ما نبحث عنه لكي يتحسن شعورنا بشأن الحالة المضطربة للانطباعات العاطفية وتهدف الحاجة إلى الحد من وعينا بالاضطرابات التي تنبع من الشحنات العاطفية عن طريق التخدير والسيطرة ولأن نقطة السببية في هذا السلوك هي الاضطرابات فإن النتيجة الحتمية هي الاضطرابات أيضاً.

والمطلب يتحدد في "ما يحدث" فالمطالب تُمنح لنا سواء أردناها أم لم نردها وهي كل جوانب تجاربنا التي يجلبها لنا الحضور وتستهدف تيسير نمونا الشخصي ونادراً ما يكون المطلب تجربة نريدها ولكن عندما نستجيب له فإن العواقب تكون النمو الشخصي.

وعندما نسلم قيادنا لتعريفنا اللاواعي للحب فإننا لا نهتم سوى بالاحتياجات ولذلك فإننا نتلاعب بكل شيء لكي نحصل على ما نفترض أننا نحتاج إليه ولكن بغض النظر عما نحصل عليه من احتياجاتنا فإنها لا تكفينا مطلقاً. فلأن تعريفنا اللاواعي للحب شرطي بطبيعته لا يمكنه أن يجلب لنا التجربة غير المشروطة التي نبحث عنها ولذلك فإنه يحرمنا من الشعور "بالكفاية"، فلا تتمكن سوى أصداء "التواجد غير المشروط" من إطلاق تجربة "الكفاية".

وطالما نقوم بالتلاعب في تجاربنا سوف يكون من الصعوبة بمكان بالنسبة لنا أن نستجيب بشكل ناضج للضرورات وسوف يكون من المستحيل أن نتلقى المتطلبات بامتنان، فما نتطلبه يتداخل باستمرار مع حصولنا على ما نحتاجه.

وعن طريق تكامل تعريفنا اللاواعي للحب سوف نتمكن من التفرقة بين الضرورات والاحتياجات والمتطلبات والاستجابة لها طبقاً لذلك، وعندما نتمكن من تعريف "الضرورات" على أنها العناصر الغذائية الأساسية لأجسادنا و"المتطلبات" على أنها العناصر المغذية لأرواحنا سوف نتمكن من التوقف عن التلاعب بتجاربنا.

وسوف ندرك عندها أن التلاعب هو محاولة تحويل ما يحدث بالفعل إلى شيء آخر والهدف أن "نبقى مع ما هو موجود دون شروط" مما يؤدي إلى تكامل سلوك التلاعب بالكشف عن الشحنات المنطبعة التي تدفعه.

العطاء غير المشروط هو التلقي ذاته

من عواقب انطباعات الطفولة هو أننا نتصرف كما لو كنا نسعى لتلقي شيء ما وأن علينا أن نحصل عليه بأخذه من شخص آخر، فالقاعدة التي نتبناها بلا شك هي "الحصول على شيء ما بالأخذ هو: التلقي."

ولكن عندما نتفحص هذا السلوك من منطلق منظور موحد فإننا نجد أنه لا معنى له، فيتطلب اعتناق منظور موحد أن تكون لدينا القدرة على تصور أنفسنا كخلية واحدة في الجسد الكلي ويساعدنا هذا التصور البسيط على تفهم كيف أننا أفراد مستقلين ولكننا نعتمد على بعضنا البعض في الوقت ذاته؛ وعندما ننظر لتجربتنا في الحياة كجزء من المجال الموحد للحضور المشترك فتقوم أحد الخلايا بالحصول على ما تتطلبه بأخذه من خلية أخرى مما يعني أن شخص ما داخل التجربة الكلية سوف يخسر وينجم عن ذلك الاضطرابات في الجسد ككل.

وعندما نحاول الحصول على شيء ما من العالم عن طريق أخذه من شخص آخر يبدأ إنعكاس النقص بالظهور في تجربتنا في العالم، فكيف يمكن لسلوك "الحصول

عن طريق الأخذ" أن يستعيد التناغم؟ فلا ينجم عن عقلية الحصول عن طريق الأخذ سوى الشعور بالنقص.

ولكي نبدأ بعمل تكامل لحقيقة أن الحصول عن طريق الأخذ يظهر النقص فإن ذلك يتطلب منا أن نقف أمام المرآة ونتصرف كما لو أننا نأخذ شيئاً من صورتنا المنعكسة في المرآة وعندما نقوم بتجربة سلوك "الحصول عن طريق الأخذ" سوف نلاحظ أن الانعكاس سوف "يأخذ ليحصل" على شيء منا في الوقت ذاته.

وبالرغم من أننا يمكننا أن نتخيل هذا التمرين في عقولنا دون مرآة فمن الضروري أن نوضحه لأنفسنا أمام المرآة حتى يتمكن الطفل بداخلنا من تفهم المأزق الذي نعيش فيه فالأمر لن يستغرق سوى لحظة واحدة وهي لحظة، عندما نتمكن من تكاملها، سوف تغير من جودة تجربتنا في الحياة بأكملها.

فمن فضلك توجه إلى المرآة وقم بهذا التمرين وراقب ما يحدث، فقم بالوقوف أمام المرآة وتصرف كما لو أنك تحاول الحصول على شيء ما من الصورة المنعكسة أمامك عن طريق أخذ هذا الشيء منها وسوف ترى بوضوح أن "الحصول عن طريق الأخذ" يؤدي إلى تجربة النقص التي نعاني منها.

عندما نشعر بالنقص في أي جانب من جوانب تجاربنا فإن ذلك يرجع إلى أننا نحاول في مكان ما وبشكل ما أن نحصل على ما نريده عن طريق أن نأخذ من الآخرين ما نرى أنه ينقصنا.

وإليك تلك الحقيقة الهامة التي ينبغي أن نعيها: إن حاجاتنا، والتي تدفعها الشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا، تجعلنا نعتقد أن ما نبحث عنه لكي نشعر بالإشباع هي أشياء مادية ملموسة - مثل المال والسيارة والمنزل الجديد والمنصب في العمل. ولكن ذلك ليس حقيقياً، فإننا لا نسعى وراء "الأشياء" مطلقاً ولكننا نسعى وراء الأصداء التي ترتبط بامتلاك تلك الأشياء.

ولذلك فإننا نسأل أنفسنا: "ما هي الأصداء التي ترتبط بامتلاك ما أريد؟" ولذلك بدلاً من مطاردة تلك الأشياء فإننا نمنح أنفسنا تلك الأصداء بالشعور بها الآن، فيمكننا الشعور بتلك الأصداء بلا شروط.

ونقوم بأداء هذا التمرين كلما لاحظنا أننا نمر بحالة أخرى من الاحتياج فعندما نتعلم كيف نقدم لأنفسنا الأصداء التي نسعى إليها من خلال احتياجاتنا اللانهائية فإن ذلك سوف يحد تدريجياً من عقلية "الحصول عن طريق الأخذ".

وبدلاً من أن نحاول الحصول على كل ما نشعر أننا نفتقده في تجاربنا بأخذه من الآخرين، فلو أننا في البداية منحناه لأنفسنا بلا شروط عن طريق الشعور بالأصداء

التي ترتبط به فإن إحساسنا بالنقص يقل بشكل كبير؛ فالشعور بالنقص هو أصداء تنبع من عدم قدرتنا على تغذية أنفسنا عاطفياً ومن ثم تظهر الأصداء كقصص عقلية وظروف مادية.

فعلى سبيل المثال إذا أردنا منصباً معيناً يحتله شخص آخر في مجال عملنا فربما تكون الأصداء التي نعتقد أننا سنحصل عليها بأخذ هذا المنصب من هذا الشخص هو شعورنا بالنجاح ولذلك فإن مهمتنا أن نغذي أنفسنا بالأصداء التي نربطها بالنجاح ونشعر به في اللحظة الحالية.

ولتحقيق ذلك نسأل أنفسنا "كيف سيكون شعوري إذا كنت ناجحاً الآن؟" ومن ثم نتيح للأصداء التي ترتبط بالنجاح أن تنبع في داخلنا على الفور دون فرض أي شروط عليها، ولأن الشعور بتلك الأصداء دون شروط هو أمر شرطي فإن له عواقبه في تجاربنا الحياتية التي تتكشف. وتجلب لنا تلك العواقب التجربة التي نحتاج إليها للنجاح الأصلي والتي تختلف تمام الاختلاف عن محاولة النجاح بأخذ النجاح من شخص آخر.

وبمجرد أن نتمكن من تغذية أنفسنا بالأصداء التي نربطها بالنجاح سوف نتمكن من التفاعل مع الآخرين بطريقة تقويهم بحيث يشعرون بالنجاح دون وضع أي شروط على أهدافنا لكي نفعل ذلك.

ثم يحدث السحر بالفعل.

وعن طريق تغذية هذه الأصداء للآخرين فإن معاملتهم كناجحين دون وضع أي شروط عليهم فإننا ننتبه على حقيقة أخرى هامة - وهي أن العطاء غير المشروط هو التلقي ذاته.

وباستخدام المرآة مرة ثانية يمكننا أن نرى كيف يحدث ذلك، فاذهب للمرآة مرة أخرى وقم بإعطاء شيء ما لصورتك المنعكسة ولاحظ كيف تقوم صورتك المنعكسة بإعطائك نفس الشيء ويوضح هذا أن العطاء هو التلقي ذاته ولكن من الضروري أن ندرك أن مفتاح بداية علاقة الأخذ والعطاء تلك في المجال الموحد يكمن في كلمة واحدة وهي: غير المشروط.

فمفهوم "العطاء هو التلقي" هو التردد النشط الذي يتحد فيه المجال الموحد الذي نطلق عليه الكون ولكن النقطة التي يحدث فيها العطاء ليست بالضرورة هي النقطة التي يحدث فيها التلقي ولأننا نعمل داخل هذا المجال الموحد فإن ما نأخذه بسبب العطاء غير المشروط يمكن أن يأتي لنا من أي طريق آخر.

وعندما نعتقد أن التلقي يجب أن يحدث في نفس المكان الذي نعطي فيه فإن التلاعب يكون حاضراً دائماً في عطائنا وهذا التلاعب هو الذي يحول العطاء إلى الأخذ والتلقي إلى الحصول.

وعندما نتعلم كيف نمنح أنفسنا أصداء ما نبحث عنه بلا شروط فإن تنمية القدرة على نقل تلك الأصداء الشعورية للآخرين بشكل غير مشروط هي مفتاح الثراء اللامحدود.

فالثراء اللامحدود هو تلقي كل متطلباتنا في اللحظة التي نطلبها فيها وليس الحصول على ما نريده عندما نريده، فالأمر لا يتعلق مطلقاً بإشباع احتياجاتنا والشروط التي تفرضها، فاحتياجاتنا مشروطة كلها ولذلك علينا أن نقوم بتكامل الشحنات العاطفية التي تدفع احتياجاتنا قبل أن نتمكن من تجربة الثراء اللامحدود؛ فالاحتياج وسلوك "الحصول عن طريق الأخذ" الذي يثيره يسبب النقص وليس الثراء.

وتبدأ عملية تحرير أنفسنا من النقص ودخولنا في الثراء اللامحدود عندما نعطي لأنفسنا بلا شروط ما نبحث عنه لدى الآخرين وهو الاهتمام غير المشروط.

فالحب هو كل شيء ولذلك فإن تكامل تعريفنا اللاواعي للحب هو المفتاح الذي يفتح لنا الوعي وتجربة ماهية الثراء اللامحدود الحقيقية.

فتجربتنا، كما تتكشف تماماً ـ بغض النظر عن كيف تبدو لنا ـ هي تجربة مطلوبة؛ فهي تحدث لأنها مطلوبة ومهمتنا هي الاستجابة لما يحدث لنا على أنه أمر صالح بدلاً من إبداء رد الفعل لها ومن خلال الاستجابة غير المشروطة فإننا نقوم بالتكامل ومن خلال ردود الأفعال المشروطة نوقف التكامل.

والاستجابة غير المشروطة لتجاربنا أمر بسيط فنحن نندمج مع ما يحدث لنا من خلال الإدراك الحسي ونشعر بأصداء ما يحدث لنا من زاوية أن هذا أمر مطلوب ومن ثم فهو أمر صحيح ولذلك نشعر به دون فرض أي شروط عليه.

ونحن لا نشعر به لكي نعالجه أو نفهمه أو نصلحه أو حتى نحوله ولكننا نشعر به بشكل غير مشروط لأنه يحدث وشعورنا به لا يرتبط بأي توقعات.

وفي البداية قد يكون هذا أمراً مثيراً للتحدي وذلك لأننا قد أدمنا إبداء ردود الأفعال لتجاربنا بالتلاعب فيها لكي تصبح ما نعتقد أننا نحتاجه منها ـ ما نعتقد أنها ستكون وبمجرد أن نتوقف عن هذا التلاعب ـ بمجرد أن نتيح لأنفسنا أن نتلقى ما يحدث لنا على أنه "مطلوب" بأن نشعر به بلا شروط ـ فإننا نكون بذلك قد بدأنا في تكامل تعريفنا اللاواعي للحب وهذا هو ما يعنيه أن "نحب أنفسنا بلا شروط" بشكل عملي.

ويعني أن نحب أنفسنا بلا شروط على مستوى السببية أن نعتنق الجانب الحسي في تجاربنا في كل لحظة من اللحظات وندرك أنها صالحة ومطلوبة بدون إصدار أحكام على ما يحدث من خلالنا ولنا؛ وعندما نتمكن من أن نتواجد بهذه الطريقة مع الجانب الحسي في تجاربنا فإننا سنتمكن من أن نتواجد بهذه الطريقة مع الآخرين ومع التجارب التي عليهم أن يخوضوها.

فليس هناك شيء "نحصل" عليه من هذا العالم فإننا ندخله وليس لدينا أي شيء ونغادره وليس معنا أي شيء وهذا يدلنا على أن الحصول عن طريق الأخذ ليس من أهداف وجودنا في هذا العالم.

وليس هناك حب "نحصل" عليه من هذا العالم، فالعالم محايد تماماً مثل المرآة فإننا نرى فيه ما نضعه أمامه وعندما نحاول الحصول على الحب من هذا العالم عن طريق أخذه فإننا نوجه تجاربنا إلى أعماق النقص.

وعندما نقوم بالتكامل لن نسعى للحصول على شيء من العالم وبدلاً من ذلك فإننا قد أتينا للعالم لكي نضع الحب غير المشروط في تجاربنا في العالم وعندما نفعل ذلك فإننا نعبر الجسر الذي يصل بنا إلى التجربة التي نتلقى فيها كل ما نريده ونتطلبه.

ويعد تعلمنا أن نعطي أنفسنا ما كنا نبحث عنه مخطئين لدى الآخرين هي الرسالة التي يحاول آباءنا وأفراد أسرتنا وكل المقربين منا أن ينقلوها لنا فلم يكن ولن يكون من مسئوليتهم مطلقاً أن يضعوا الحب غير المشروط في تجاربنا ولكن مسئوليتهم تنحصر في أن يعكسوا لنا الشروط التي نضعها على حبنا لهم فالشروط النشطة المنطبعة في الجانب العاطفي لدينا خلال الطفولة هي الشروط التي أتينا إلى هذه الحياة لكي نتغلب عليها لأنها هي التي تمنعنا من تجربة الحب غير المشروط.

واللحظة التي نتخذ فيها خطوات لتكامل الأصداء المضطربة التي تدفع تعريفنا اللاواعي للحب سوف نبدأ فيها في رؤية آباءنا وأسرتنا وأحبائنا في الماضي في ضوء جديد، فسوف ينكشف الحجاب الذي تلقيه الشحنات العاطفية لدينا عليهم وسوف نراهم "في ضوء" حقيقتهم الأصلية وهم الأشخاص الذين أحبونا بما يكفي لكي يتحملوا الدور الصعب الذي يؤدي إلى إظهار انعكاس الشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا بحيث تتاح لنا فرصة رؤيتها والشعور غير المشروط بها وتكاملها.

ونحن من نمارس السيطرة والتخدير على هذه الشحنات بعمق بحيث تكون الطريقة الوحيدة التي نراها بها عندما تتضح كمأساة خارجية واللحظة التي نقوم فيها بالاستجابة المطلوبة لتكامل تلك الشحنات العاطفية فلن يعد هناك ضرورة لهذه المأساة التي تتم أمامنا عبر "الوقت".

نحن من لا نستطيع أن نرى فالرسل سواء كانوا على وعي بذلك أم لا يحرصون تمام الحرص على مصالحنا فيكمن وراء المظهر السطحي لأدوارهم طاقة الحب غير المشروط في حضورنا المشترك والتي تفعل ما بوسعها لكي تنبهنا برفق دون أن تسلب منا مسئولياتنا المتأصلة، فالحضور يعرف أن الحرية دون مسئولية ليست حرية على الإطلاق لأننا عندما نكون غير قادرين على الاستجابة الواعية في كل لحظة فكيف يمكن إذاً أن نكون أحراراً؟

فالإرادة الحرة لا تتعلق بعمل ما أو الحصول على ما نريده تماماً ولكنها تتعلق بقدرتنا على الاستجابة الواعية لما هو مطلوب ومن خلال إدراك أن علينا أن نمنح أنفسنا بلا شروط أصداء كل ما نحاول الحصول عليه من أي شخص آخر فإننا نتلقى كل ما نريده ونطلبه.

وعندما نحاول جاهدين أن نتخلى عن حالاتنا المنطبعة فإن الملائكة التي تأتي سعياً لتحريرنا تبدو لنا وكأنها شياطين ولكن اللحظة التي نستجيب فيها بوعي ومن ثم ندخل إدراك اللحظة الحالية فإن هذه الشياطين تعود مرة أخرى إلى صورتها الملائكية فهم أخواتنا ويعملون معنا لإرساء التناغم الواعي ككل وهذا التكامل الواعي ينتج عن الوعي المسئول واللحظة التي نتلقى فيها هذا الوعي بشكل تجريبي يبدأ الخوف والغضب والأسى في التكامل.

ومن أحد أسباب منحنا تلك الحياة التي نحياها هو أننا قد نكتشف ما الذي يعنيه أن نحب بلا شروط وعندما نندمج في الجانب الشعوري في تجربتنا البشرية دون وضع أي شروط على عمل ذلك فإننا نمارس الحب غير المشروط تجاه أنفسنا وعندما نحقق ذلك داخلنا فإننا نطور من قدرتنا على أن نفعل ذلك مع الآخرين.

وبذلك ينتهي الأسبوع التاسع

الأسبوع العاشر

الاستجابة الواعية للأيام السبع التالية هي:

"أقدر نفسي حق قدرها"

دخول المجال الموحد بوعي

تفيد العلاقة بين العلة والمعلول بأن "ما نبحث عنه نجده" وأن "ما نطلبه نتلقاه" وينتج ذلك بشكل قاطع مباشر أننا دائماً ما نرى ما نبحث عنه وأن التجارب التي نمر بها في كل لحظة هي بالضبط ما نطلبه.

ويعني ذلك أن حياتنا وتجاربنا فيها هي إجابة مستمرة للأسئلة التي نطرحها على الدوام وتكشف مستمر لما نبحث عنه، ونحن لا نستطيع أن نرى ذلك بوضوح لأن معظم ما نبحث عنه ونطلبه يحدث في اللاوعي مدفوعاً بالشحنات العاطفية المنطبعة في مجال طاقاتنا كأطفال.

وإذا كانت لدينا القدرة على أن نمعن النظر داخلنا ونشعر بحجم الشحنات في الانطباعات الحالية لدينا وإذا كانت لدينا القدرة على أن نطيل النظر خارجنا ونشعر بحجم الأصداء التي تنبع من الجوانب العاطفية والعقلية والبدنية في تجاربنا الحياتية سوف ندرك أنها متطابقة تماماً.

ولذلك كلما شعرنا بعدم التناغم مع جودة تجربة حياتنا فإن علينا مسئولية تكامل الانطباعات التي تسبب ذلك ولا يستطيع أي شخص أن يقوم بذلك بدلاً منا، وعندما نمتلك القدرة على القيام بذلك بأنفسنا فإننا سوف نتحرر منها.

ومن أهم فوائد عملية الحضور أنها تتيح لنا الفرصة أن نمارس الحياة بشكل عمدي داخل المجال الموحد للتجربة البشرية، ولنبحث في إمكانية تطبيق ذلك في سياق حياتنا اليومية.

هناك فجوة بيننا وبين أي إنسان آخر وهي عبارة عن المسافة التي نراها بيننا وبين الآخرين وتبدو هذه الفجوة حقيقية بسبب جسدنا المادي ويتضح العالم في الفجوة التي تقع بيننا وبين الآخرين، فعالمنا هو هذه الفجوة.

ولأن جسدنـــا المـــادي يجعلنا نعتقد أن هذه الفجوة حقيقية فإننا نعتقد أننا يمكننا أن ننفصـــل عـــن الآخرين ونرى أن جسدنا ينفصل عن أجســـاد الآخرين ولذلك فإن لدينـــا إحساســـ مـــادي خاص بنا، كما نعتقـــد أن لدينا جانب عقلـــي خاص بنا ومن ثـــم لدينـــا أفكارنا الخاصة ونعتقـــد أن لدينا قلوب خاصة بنـــا ولذلك فلدينا حالات شعورية خاصة ونعتقد أن لدينا الجانب الاهتزازي الخاص بنا ومن ثم فلدينا الرؤى الاهتزازية والاكتشافات الخاصة بنا.

ويـــؤدي بنـــا مفهـــوم الانفصال هـــذا إلى أن نعتقد أننـــا عندما لا نكـــون بصحبة أشخاصـــ آخرين فإننا نكون بمفردنا تماماً، فيتيـــح لنا جسدنا المادي أن نعتقد أنه يمكننا أن نكون بمفردنا تماماً في المجال الموحد.

ومـــع ذلـــك فقد مررنـــا جميعاً بتجارب تثبت عـــدم صحة ذلـــك ولنطلق على هذه التجـــارب "التجارب الموحدة"؛ فربمـــا نكون قد رأينا بعضـــ الأشخاص وهم يؤذون أنفسهـــم بدنيـــا وشعرنـــا على الفور بآلامهـــم في جسدنا نحن، وقـــد يجول بخاطرنا شخص ما ثم نقابله في الحال أو نتلقى مكالمة هاتفية منه، وقد نشعر بشـــيء ما خلفنا وعنـــد التفاتنـــا نكتشف أن أحدهم يراقبنا، وأحيانـــاً عندما نكون على وشك التعبير عن فكرة ما نجد أن شخصاً آخراً يقف بجوارنا قد سبقنا للتعبير عن نفس الفكرة بالضبط، وقد نكون على وشك أن نفضي لشخص ما بعواطفنا ونجد أنه قد سبقنا وعبر لنا عن التجربة العاطفية التي يعيشها، كما أنه أحياناً ما تنتابنا رؤى وتجليات اهتزازية ونعتقد أننا فريدين في هذا الشأن ثم نسمع آخرين يتحدثون عن شعورهم بنفس الرؤى والتجليات.

وقد نطلق على هذه التجارب الموحدة "روحانيات" أو "تحولات" أو "الحدس" أو "التقمصـ العاطفي" أو "توارد الخواطر" أو عاقبة "الحس المرهف" ولا يهم الاسم الذي نطلقه عليها ولكن الذي يهم هو أننا نكيف إدراكنا للحقيقة وفقاً للدليل الذي يظهـــر أمامنـــا باستمرار من خلال تلـــك التجارب الموحدة وتكشـــف الدلائل في تلك التجارب الموحدة ما يلي:

- بالرغم من أن أجسادنا المادية تبدو منفصلة فإنها ليست كذلك، فهي مرتبطة مع بعضها البعض بشكل حميم ونشط.
- أن الجانـــب العقلـــي لدينـــا ليس هو العقل المـــادي الذي تضمـــه رؤوسنا ولكنه عبارة عن قدرات تتجاوز حدود الأجساد المادية وتمتد لتصل إلى أي مسافات يمكننا التفكير فيها.
- أن تجاربنا العاطفية لا تقتصر علينا وحدنا ولكننا نتشارك فيها مع العالم من حولنا.
- أن وعينا الاهتزازي المستمر ليس شخصياً وحصرياً لنا ولكنه عالمي ويشمل الجميع.

وبالرغم من تلك التجارب الموحدة الواضحة والتي ينبذها الجانب العقلي بأسرع ما يمكن فإن ما يجعلنا نعتقد أن تجاربنا تنفصل عن تجارب الآخرين هو عدم قدرتنا على تفسير ما يحدث لنا بوضوح؛ فنحن لم ندرك بعد أنه عندما نفسر ما يحدث لنا للآخرين فإننا نعبر عن نفس التجربة دائماً لبعضنا البعض ونحن لا ندرك ذلك لأننا نركز بشدة على تفسيراتنا الشخصية للتجربة التي نمر بها - وهي قصتنا العقلية - ولا نركز على أصداء التجربة ذاتها.

واللحظة التي نقوم فيها بتفسير أي تجربة بشكل عقلي فإننا نجعلها تجربة شخصية وعندما نفعل ذلك فإننا نحولها إلى موقف شخصي منفصل ومنعزل، وعندما لا يتمكن الآخرون من فهم وتفسير ما نحاول توضيحه لهم فإننا نشعر بالانفصال والاغتراب مما يعزز وهم أننا منفصلين عن الآخرين ولذلك يمكن أن يكون لدينا "التجارب الخاصة بنا".

وكلما حاولنا توصيل التجارب البدنية والعقلية والعاطفية لبعضنا البعض فإننا نركز بشدة على ما تعنيه تجاربنا وليس على ما يدور داخلنا على مستوى الإدراك الحسي فحسب.

ولأن لدينا معتقدات مختلفة، والتي هي قصصنا العقلية التي تفسر طبيعة التجارب التي نمر بها، فإن نفس الحدث سوف يحمل معانٍ مختلفة للأفراد المختلفين ولأن معتقداتنا تدفعنا لأن نرى ما نبحث عنه فإننا نوظّف تفسيرات ما نمر به بحيث تؤكد ما نعتقد أنه حقيقي.

وعندما لا يتفق ما يظهر أمامنا مع القصص العقلية الشخصية لدينا التي تحدد لنا ما هو ممكن فإننا نبحث عن طريقة نفسره بها وهذا يماثل ألا نتمكن من الرؤية على الإطلاق، ويقوم الجانب العقلي دائماً بتقديم التفسيرات للتجارب الموحدة لأنها لا تتناسب مع قصصنا الحالية والتي تخبرنا أن أجسادنا المادية تفصلنا عن الآخرين.

وليس هناك جدوى لدخول جدال أو حتى مناقشة عما إذا كنا موحدين أم لا وذلك لأن - طبقاً لقصصنا الشخصية - معنى "توحدنا" يختلف من شخص لآخر ولذلك من المفيد أن نتجاهل معتقداتنا عن توحدنا ونركز على ما تكشفه لنا بالفعل تجارب التوحد التي نمر بها، فلتكن تجربتنا هي الدليل ولتكن تجربتنا هي معلمنا ولنعتنق تجربتنا على أنها صالحة.

فإذا كنا نفكر في شخص ما ثم قام بالاتصال بنا على الفور فلماذا نستمر في سلوكنا كما لو أننا منفصلين عنه؟ ألا يكفينا الدليل الذي نراه في تلك التجارب؟

وعندما نقترب من التجربة الموحدة والتي هي العلاقة الحميمة مع الحضور داخلنا وداخل الحياة كلها علينا أيضاً أن نتذكر إلى أي مدى مازلنا واقعين بلا وعي

تحت أسر الانطباعات القديمة التي وصلت إلينا على مدار أجيال، وتتضح تلك الانطباعات بشكل عقلي في معتقدات بالية تدعم شعور الانفصال، ومنذ اللحظة التي دخلنا فيها تجربتنا الحالية وصلت إلينا تلك الانطباعات من آبائنا كما وصلت إليهم من آباءهم.

ولنبدأ بالاعتراف أن تلك الانطباعات القديمة والمعتقدات التي تنجم عنها بشأن "ما هو العالم" هي معتقدات بالية، وبالرغم من أننا نألفها ومن ثم نجد أنها مريحة للجانب العقلي فهي عديمة الجدوى، وقد نرى أنها قد أفادتنا في مرحلة من مراحل نمونا ولكنها لم تعد مفيدة لنا على الإطلاق، فهي الآن تقيدنا وتعزز من أوهام انفصالنا عن بعضنا البعض وأننا يمكن أن نكون بمفردنا وأن علينا أن "نتوجه للخارج ونسعى للآخرين" أو نعيش بدونهم.

وتعد تلك الانطباعات ونظام المعتقدات البالي الذي تدعمه هي الأساس لمعاناة البشر الحالية ومن خلال الانفصال والتفرقة والعنصرية والقومية والشعور الطبقي الذي تشجعه تلك الانطباعات فإنها تصبح الأساس لدهور من الخوف والغضب والأسى. ومع وجود الدليل على تجاربنا الحالية الموحدة ماثلاً أمامنا فإن إصرارنا على أننا منفصلين عن بعضنا البعض على أي مستوى يعد ضرباً من الجنون، وهو إنكار وضلالات وكأننا نعتقد أن الأرض مسطحة بينما نرى منحنى الأفق بوضوح.

ومن الطرق الفعالة والسريعة للتعامل مع إدراكنا بحيث نتمكن من استيعاب حقيقة أننا موحدين هو أن نعتنق عمداً المواجهات مع هذا المثال الموحد بحيث يغمر وعينا، ثم نبدأ في تجديد إدراكنا بأن نختار منذ الآن فصاعداً أن نتصرف كأننا كيان واحد في كل الحياة من حولنا وفي نفس الوقت فإننا نرحب بالأحداث اليومية التي تدعم تأثير النموذج الموحد على تجاربنا الشخصية.

أطلب وتلقى. نقوم بتفعيل ذلك من خلال مبدأ العلة والمعلول عن طريق البحث الواعي عن الأدلة التجريبية التي تثبت أننا جسد واحد ومصفوفة عقلية واحدة وقلب واحد ومجال اهتزازي واحد، وعندما نبحث بوعي عن الأدلة التي تدعم ذلك سوف نتمكن من رؤيتها وذلك لأن قانون العلة والمعلول يفيد بأننا نرى ما نبحث عنه.

أبحث وسوف تجد. تتوقف كل عمليات السؤال والبحث على الاتفاق الذي نعقده بيننا وبين أنفسنا الذي يفيد بأنه عندما يتضح أمامنا الدليل التجريبي فعلينا ألا نسمح للجانب العقلي بأن يقدم التفسيرات التي تدحضه.

وأفضل وسيلة تضمن لنا عدم حدوث ذلك هي أن نطبق منهجاً نطلق عليه الاحتواء، فعندما يتضح أمامنا الدليل التجريبي على توحدنا من خلال معاملاتنا اليومية فلا يجب أن نقوم بكشفه أو تفسيره للآخرين، وعندما نقوم بكشف أوتفسير

تلك التجارب الموحدة للآخرين فإننا بذلك نسعى للحصول على إقرار منهم بأن ما يحدث لنا هو أمر حقيقي. ولكن لن يستطيع أحد مطلقاً أن يؤكد تجاربنا الشخصية في المجال الموحد وذلك لأن تفسير تجربة المجال الموحد هو اعتراف فوري بالانفصال، فاللحظة التي نفسر بها أننا موحدين لشخص آخر فإننا ننتقل من كوننا واحد إلى إثنين! فيتطلب تفسير التجارب الموحدة بين فردين الوعي بانفصالهم كما أنه يعززه.

فاتفاق أو اختلاف الآخرين معنا لا علاقة له بصحة تجاربنا.

عندما لا نحاول تفسير تلك التجارب الموحدة للآخرين فإننا لن نضطر لتقديم التفسيرات العقلية التي تدحضها، وعندما يكون لدينا تجربة موحدة فبدلاً من احتوائها نقوم باستيعابها لأن فوائد الاحتفاظ بتلك التجارب داخلنا تتمثل في أن إيماننا بالنموذج الموحد يتحول إلى "معرفة" وتتغلغل تلك المعرفة في وعينا وسلوكنا بالرغم مما تدعونا إليه الانطباعات القديمة البالية في العالم، فالإيمان لا يتطلب دعماً خارجياً ولكن الاعتقاد هو الذي يتطلب ذلك.

فكل من يخبرنا "بأننا واحد" يتحدث من منطلق الانفصال، فإحساسنا الأصلي "بتوحدنا" يسري بصورة طبيعية في سلوكنا؛ فهو ليس شيئاً نتحاور أو نتناقش أو نتجادل بشأنه سعياً وراء التأكد من صحته.

وبعد أن اتفقنا على ضرورة احتواء واستيعاب تجاربنا يمكننا الآن أن نسارع لدعوة هذا النموذج الموحد لأن يسري في وعينا وسوف نتمكن من تحقيق ذلك باتخاذ خطوات نشطة تجاه تأكيد هذا النموذج وعلينا أن نختار أن نحيا بهذه الطريقة عمداً. حتما سيمكننا تحقيق ذلك ببساطة وهو ما تقودنا إليه عملية الحضور حيث أن تلك هي الدعوة التي تتضمنها تجربة الحضور، فالتوحد هو أساس عملية الحضور وذلك لأن تجربة التوحد مع كل أشكال الحياة لا تكون متاحة سوى في الحاضر، فالحاضر هو المجال الموحد.

والآن لننظر إلى الفجوة التي نراها بيننا - الفجوة التي يوجد فيها العالم - ففي هذه الفجوة هناك العديد من الأشياء ونحن نعرف ما هي الأشياء الموجودة في الفجوة بيننا لأننا متفقين على الأسماء التي نمنحها لكل من تلك الأشياء على حدة.

فعلى سبيل المثال عندما نضع قلماً في الفجوة بيننا فإن كل منا يعرف ماهية هذا الشيء لأننا متفقين على الاسم الذي نطلقه عليه والهدف منه وبسبب هذا الاتفاق بمكننا أن نقول "من فضلك أعطني القلم" أو "من فضلك قم بملء القلم بالحبر" ولأننا متفقين على ماهية القلم فإننا نفهم بعضنا البعض دون الحاجة لخوض مناقشة أو جدال عن ما هو القلم وفيما يستخدم.

وتلك هي طبيعة جميع الأشياء التي توجد في الفجوة بيننا. فلكل منها اسم واستخدام كما أننا نتفق على أسماء معظم الأشياء التي تظهر في الفجوة بيننا، وقد تتغير الأسماء بسبب اختلاف اللغة التي يتحدثها كل شخص ولكن فيما عدا الترجمة فإننا متفقين على أن القلم هو القلم والسيارة هي السيارة والمنزل هو المنزل.

وعندما يحدث خلاف في الآراء. عندما يرتبط معنى أحد الأشياء بتجارب المستخدم وتحدث مناقشة أو جدال أو قد يحدث سوء تفاهم. سوف يكون ذلك في طبيعة الهدف من هذا الشيء؛ فالقلم في حد ذاته، مثله مثل كل الأشياء في الفجوة بيننا، هو شيء محايد وليس له هدف أو معنى في ذاته ولكن المستخدم هو الذي يقدم له الهدف والمعنى وفي هذه المرحلة تصبح التجربة إما تجربة مشتركة أو تجربة منفصلة.

فعلى سبيل المثال يمكن أن يستخدم القلم لكتابة رسالة حب أو للتوقيع على الإعلان بالحرب، والقلم نفسه لا ينم عن الحب أو الكراهية ولكن كلاهما يستخدمه ومدى دعمنا للحب أو للكراهية هو الذي يحدد مدى مشاركتنا لتجربة الشخص الذي يحمل القلم، فمهمة القلم هي تيسير التجربة.

واستكمالاً لهذا البحث فإن علينا أن نتخلى عن اعتقادنا بالانفصال لكي نفكر في المأزق الذي تفرضه علينا فكرة الانفصال، فقد نتقبل ببساطة وجود فجوة بيننا وبين الآخرين وقد نتقبل أيضاً أن العالم الذي نعرفه يوجد في هذه الفجوة. والآن تدعونا عملية الحضور أن نعتبر أن الفجوة بيننا. تلك الفجوة التي يوجد بها العالم والتي أطلقنا فيها الأسماء والأهداف. هي التي تقف بيننا وبين تجربتنا للحضور المشترك.

وبمعنى آخر علينا أن نعتبر أن المسافة التي نراها بيننا وبين أي إنسان أو كائن حي آخر هي نفس المسافة التي تفصل بيننا وبين تجربة الحضور، ومن نفس المنطلق فإننا مدعوون لأن نعتبر أنه في كل لحظة نمنح تلك الفجوة أي أهمية فإن ذلك يمنعنا من إدراك أن الحضور ينظر إلينا مباشرة من على الجانب الآخر لتلك الفجوة.

وسوف يفيدنا أن نعيد قراءة الفقرة السابقة بتأني لكي نتيح لقلوبنا أن تشعر وتستوعب تلك الكلمات.

فتدعونا عملية الحضور لأن نرى أن تلك الفجوة بيننا. هذا العالم الذي اختلقناه. هي عبارة عن حجاب أرق من جناح الفراشة وأكثر شفافية من نسمة الهواء ولكن وبسبب الأهمية التي نوليها للأشياء في هذه الفجوة والمعاني والاستخدامات التي نربطها بها فإننا ننسى كيف نرى ماهية الشيء الأصلي وننسى أن ننظر عبر الفجوة حتى نرى ما لا يتغير أبداً.

فـكل الأشيـاء في الفجوة تتغير على الدوام ولذلك لا يمكننا أن نقول أن الفجوة أو مـا تحتويه لها أي واقع دائـم، وعندما نتمكن، من خلال تنمية الإدراك الحسي، من استعادة كيف نرى الشيء الأصلي الخالد سوف ندرك أن الحضور الذي ينظر إلينا من على الجانب الآخر للفجوة هو باق على الدوام.

ولكي نتمكن من النظر إلى ما وراء تلك الفجوة فإن علينا أن نتذكر كيف نرى فيما وراء الثالوث الذي يشكل بنيان تجربتنا البشرية العابرة فعلينا أن ندرب أنفسنا على ألا نضـع أهميـة كبرى على السلوك أو المظهـر أو الظروف التي يتضح بها الحضور أمامنـا في أي وقـت، ولكن لمـاذا؟ لأن تلك الجوانب من الحضـور تتغير على الدوام ولذلـك فهـي ليست أصليـة، فهي ليست سببيـة ولا يجب أن ننظر إليهـا على أنها كذلـك فما هي سوى جزء من حجاب الأوهام الذي يفصل بيننا وبين الشيء الذي لا يتغـير مطلقـاً. وعندما ننظر من خلال الإدراك الحسي عـبر الفجوة ونرى ما وراء تلك التعبيرات المتغيرة سوف ندرك أنه دائماً هو نفس الحضور الماثل أمامنا فهناك حضور واحد فحسب كما أن الحضور مشترك فالحضور هو نحن الموحدين.

ولكي نتمكن من "رؤية" ذلك علينا أن ننمي الإدراك الحسي، وتتم تنمية الإدراك الحسـي من خلال تكامل الشحنـات العاطفية المنطبعة فينا أثنـاء الطفولة؛ فطالما بقيـت الشحنات العاطفية غـير متكاملة ولم نتمكن من تنمية إدراكنا الحسي سوف نعتقد في صحة القصص العقلية التي تفيد أن سلوكنا ومظهرنا وظروف حياتنا تمثل ما نحن عليه بالفعل وسوف نتعرف على الآخرين بهذه الطريقة أيضاً.

وطالمـا كنـا غير قادرين علـى استخـدام الإدراك الحسي للتواصـل مع الحضور داخلنـا فسوف نجاهـد للتواصل مع الحضور لدى الآخريـن وبالتالي لن ندرك أننا جسـد واحد ومصفوفـة عقلية واحدة وقلب واحد وجوهـر اهتزازي واحد ولحسن الحظ ما علينا سوى أن نحدد هدفنا للتخلص من هذا الوهم لكي يتسنى لنا ذلك.

ليس أمامنا سوى خيارين في أي وقت من الأوقات وهما: إما أن نقوم بفتح الفجوة التي بيننا وبين الآخرين وذلك عندما نحيا طبقاً للانطباعات القديمة لدينا أو نقوم بغلق تلك الفجوة وذلك عندما ننفتح على أننا حضور موحد؛ فإما أن ننظر باهتمام للفجـوة وما بهـا أو ننظر باهتمام للحضور على الجانب الآخـر من الفجوة، فالأمر غاية في البساطة والوضوح والسهولة ولنا مطلق الاختيار.

فعلـى سبيل المثال عندما نقـوم بدفع مقابل مشترياتنا فإما أن نركز على الأشياء التـي نشتريهـا أو نركز على الموظف الـذي يقوم بحساب تلك المشتريـات، وإما أن نغضـب مـن أسعار تلك البضائع أو نقوم بتحية الموظف بدفء، وإما أن ينتابنا القلق

بشأن إذا ما كنا قمنا بالمشتريات المطلوبة أم لا أو نتجاذب أطراف الحديث مع الموظف عن عطلة نهاية الأسبوع، فإما أن نفتح الفجوة بالتركيز على الأشياء التي بداخلها أو نغلقها بالتركيز على الحضور الكائن على الجانب الآخر منها؛ فالأمر غاية في البساطة والوضوح والسهولة ولنا مطلق الاختيار.

فعندما ينحصر تركيزنا على الأشياء الموجودة في الحياة. على العالم الذي أقمناه بيننا. تتسع الفجوة، وعندما نركز على الحضور في الجانب الآخر من الفجوة تغلق الفجوة؛ وكل تعاملاتنا الإنسانية إما أنها تفتح تلك الفجوة أو تغلقها.

وتعد عملية فتح الفجوة هي رد فعل للحياة بينما تعد عملية غلقها استجابة لها.

وكل لحظة نحياها هي لحظة إما أن ندعم فيها حاجز الانفصال أو نبتعد عنه بوعي من أجل تذكر أننا حضور موحد مشترك.

ولا تتطلب مسألة فتح وإغلاق الفجوة القيام "بفعل" ولكنها حالة وجود فليس هناك وقت أو مكان أو مواصفات محددة تجعل من فتح الفجوة أمراً ممكناً أو مستحيلاً؛ ولكنها وجهة نظر. وجهة نظر تسلم "بأنه نقطة مقدسة فيك" فهي الحياة من أعماق القلب وهي مستوى اختياري من الوعي لا يمكن تحقيقه سوى من خلال إدراك اللحظة الحالية.

وأيضاً تحدد تفاعلاتنا وعلاقاتنا مع الأشياء في تلك الفجوة ما إذا كنا نقوم بفتح أو غلق الفجوة، فقد نستخدم تلك الأشياء لخدمة كلا الغرضين وذلك لأن تلك الأشياء ليس فيها غرض في ذاتها وقد نتفق على أن كل الأشياء في الفجوة التي نطلق عليه "العالم" هي أشياء محايدة وتلك هي الحقيقة. فالقنبلة ما هي سوى مجموعة من الأشياء وذلك إلى أن نحدد الغرض منها والزهرة ما هي إلا نوع من النبات إلى أن نقدمها إلى من نحب وقد نتفق على أن تلك الأشياء هي أشياء محايدة وذلك لأن المستخدم هو الذي يعطيها المعنى والغرض فالمستخدم هو الذي يقرر أن يستخدم القلم في كتابة رسالة حب أو رسالة كراهية فعندما نكتب رسالة حب فإننا نغلق الفجوة وعندما نكتب رسالة كراهية فإنا نفتح الفجوة فلنا مطلق الاختيار وتجاربنا في الحياة هي عواقب الاختيارات التي نتخذها والأهداف التي نحددها فالأمر غاية في البساطة والوضوح والسهولة.

الغرض من الحياة

عندما ندخل في عملية الحضور يكون من أحد أهدافنا اكتشاف الغرض من حياتنا وقد نعتقد أن هذا "شيء نفعله" كما نعتقد أننا لو تمكنا من معرفة ما يجب

علينا عمله - أو موهبتنا الخاصة - فإننا سوف نشعر بالتوازن والتناغم والإشباع وقد نعتقد أنه عندما نتوصل للغرض من حياتنا فإن ذلك سوف يجلب لنا السلام.

ويرجع أصل المفهوم الخاطئ الذي يفيد بأننا سوف نجد الغرض من حياتنا في الشيء الذي يفترض أن نفعله إلى مرحلة الطفولة حيث أنه مفهوم خاطئ انتقل إلينا كجزء من الموروث المفاهيمي البالي المنطبع بداخلنا من جراء تأثير الأجيال التي سبقتنا.

وأصل هذا المفهوم الخاطئ بسيط للغاية، فلأننا لم نشعر بالحب غير المشروط لما نحن عليه بالفعل - فكل منا تعبير فريد عن الحضور - فإننا نحاول أن نتوصل إلى ما يجب علينا فعله لكي نحصل على الحب غير المشروط.

ولأننا لم نحصل على الحب غير المشروط ونحن أطفال فإننا نصاب بالاضطراب في داخلنا مما يطلق سلسلة من العواقب المتتابعة نبدأ من خلالها في البحث عن الشيء الذي يمكن أن يحقق لنا السلام مع ما نحن عليه بالفعل؛ ولأننا لم نحظى بالقبول لما نحن عليه بالفعل فإننا نوجه اهتمامنا للخارج بعيداً عن حضورنا الأصلي وننطلق بحثاً عن الشيء الذي يفترض أن نكون عليه.

فيسألنا آباءنا قائلين "ماذا ستكون عندما تكبر؟" وهذا السؤال يدحض صحة كل ما نحن عليه الآن وبالتالي فإننا نتصرف كما لو أن تصنيع حياة تمثل الإجابة الصحيحة على هذا السؤال سوف يجلب لنا الحب غير المشروط الذي لم نحصل عليه ونحن أطفال.

ويؤدي هذا البحث إلى "أفعال" لا نهائية وتصبح تلك هي تجربة حياتنا كبالغين، فنحاول أن نثبت أننا نستحق الحياة بالنجاح أو بالفشل وبالرغم من أننا أحياء بالفعل فإننا نبحث عن غرض يمكننا "كسب عيشنا" من خلاله.

ولكن الذي نحاول الحصول عليه حقاً هو "كسب الحب".

وينتج عن سلوك ردود الأفعال هذا الاضطراب والارتباك والانفصال والشعور بالنقص وجميع أشكال انعدام التوازن التي تنبع من مثلث الخوف والغضب والأسى ومن ثم تصبح تجربة حياتنا بحثاً محموماً مستمراً لكي نجد المعنى والغرض من كل ما "نفعله".

ولأننا لا نستطيع أن نرى أي أهمية لنا بالحالة التي نحن عليها بالفعل - تعبير فريد لحضورنا المشترك - فإننا نحاول تصنيع تلك الأهمية من خلال أفعالنا والأكثر من ذلك فإننا نضع أهمية لا مبرر لها على الأشياء التي نستخدمها في القيام بالأفعال والأشياء التي نكتسبها من خلال أفعالنا. وعندما نعتقد أن أفعالنا والأشياء

التـي نـرى أنها تخدم تلـك الأفعال هي مصدر تحررنا فإننـا بذلك نقيم جداراً بين أنفسنـا بـين كل شـيء أصلي، فنقوم بتصنيع فجـوة وهمية بـين إحساسنا المتأصل بالكمـال ومـا قمنا بتصنيعه في العالم؛ وتعد هـذه الفجوة واعتقادنا في صحتها هي السبب الرئيسي للخوف والغضب والأسى. وهذه الفجوة ليست هي غرضنا كما أننا لـن نجد غرضنا فيهـا فتلك الفجوة هي شيء نفعله وهـي ليست الحقيقة فما هي سوى صورة عابرة للحقيقة.

وإذا تمكنـت عمليـة الحضور مـن تحقيق أي إنجاز فهو أنهـا تساعدنا على إنقاذ أنفسنا من مجموعة لا نهائية من الأفعال اللاواعية كما أنها تدعونا في الوقت ذاته إلى العودة إلى إدراك ما نحن عليه بالفعل.

ومنـذ البدايـة تدعونـا تلك العمليـة للتوقف. التوقـف والقيـام بالتنفس المتصل والاستجابة لما نحن عليه بالفعل من خلال أصداء الحضور، فنحن مكتملين ورائعين بما نحن عليه بالفعل وليس هناك شيء نفعله لكي نحسن ما نحن عليه وليس هناك شـيء "نصبح عليه" سوى أن نكون حاضرين في تجاربنا الحالية كما هي تماماً وأن نكون حاضرين تماماً في هذا وهنا والآن.

وتدعونـا عملية الحضور لأن نتوقف حتى تتاح لنا الفرصة لاكتشاف غرضنا وهو ليس "فعـل" ولكنه وجود فنحن بشر ولسنا آلات عاملـة وسوف ندرك ذلك عندما نضـع سلوك ردود الأفعال في حالة سكون ونحتويه ونشعر بالشحنات المنطبعة التي تقوده في اللاوعي. من خلال "التواجد" معه كما هو. مما سوف يتيح له التكامل.

وإلى أن نتوصـل إلى تكامـل تلك الانطباعات القديمة النشطـة فإننا سوف نظل ضائعـين للأبـد في عالم مـن ردود الأفعـال اللاواعية وننجـرف إلى الفجوة؛ وإلى أن نكتشـف كيـف نتوقف ونمارس التنفس المتصل ونشعر بلا شـروط فإننا سنظل محاصريـن في تجربة نعتقد فيهـا مخطئين أننا عندما نكتشف ما الذي يفترض أن نفعله فإن كل شيء سوف يصبح على ما يرام.

وعندما نشعر بصحة الحضور المشترك الذي نحن عليه بالفعل فإننا سوف نشعر أيضـاً بأصداء السـلام الممنوح لنا ومن ثم سوف نعيش في سلام بغض النظر عن أي شيء.

الإعراب عن التقدير

بينمـا نقـترب من استكمال عملية الحضور فإنها تطـرح أمامنا مهمة أخرى. وهي مهمـة تدعونـا العملية للقيـام بها فيما بعد انتهاء تلك الرحلـة التي استغرقت عشرة

أسابيــع وذلــك على مدار تجربة حياتنا التــي مازالت تتكشف أمامنــا وتلك المهمة لا تتضمن "فعل" ولكنها تحتوي على أصداء الوجود.

فتدعونا العملية لتقدير أنفسنا لما نحن عليه الآن وما كنا دائماً عليه وهو الحضور فنحــن في الواقع تعبير فريد عن الحضــور الموحد، كما أننا مدعوون لكي ننظر إلى نسيــج تجارب حياتنــا ونحن مدركين أن هذا العرض الزائــل ليس هو ما نحن عليه ولكنــه إشعــاع يتغير على الــدوام وتعبير فريد عمــا نحن عليه وتدعونــا أيضاً إلى تقدير حضورنا المشترك الخالد وتعبيراته الفريدة العميقة الجميلة في المجال الذي نتواجــد فيــه ونطلق عليه "العــالم". وعلينا أن نعي ما هو سببــي وما هو غير ذلك وعلينا أن نقدر ما هو سببي وهو حضورنا المشترك.

فمــا الــذي تعنيه كلمة "التقدير" لنــا؟ إنها تعني في ظاهرهــا الإعجاب والشعور بالقيمــة والامتنــان وما إلى ذلك ولكن هنــاك استخدام آخر لتلــك الكلمة، فعندما يكــون لدينــا أسهم وسندات وتتزايد قيمتها نقول أنهــا "ازداد قدرها" وبمعنى آخر إننا عندما نقدر شيء ما فإننا نزيد من قيمته - أي نجعله أكثر.

وإحدى قدراتنا الإبداعية التي نادراً ما نستغلها هي أن أي شيء نمنحه اهتمامنا الشعــوري غــير المشروط يتزايد بلا جهد منا، وفي سيــاق عملية الحضور فإن كلمة التقدير تعني أيضاً أن نزيد من حب شيء ما برؤية قيمته والاعتراف بها من خلال الاهتمام الشعوري غير المشروط.

وتدعونــا العمليــة لتقدير حضورنا المشترك حتى نتمكن من زيادة إدراكنا له بحب كمــا أنها تدعونا لتقديــر كل تعبيرات الحضور؛ فمن خــلال التقدير فإننا نزيد من وعينــا بخصائــص حضورنا المشترك وهــي السلام والبراءة والحــب غير المشروط والتوحد الواعي مع كل ما هو موجود.

ولا يستطيــع أي شخص آخــر القيام بتقدير الحضور بدلاً منا وإلى أن نتمكن مــن تحقيــق ذلك لأنفسنا فلن يكــون لدينا القدرة على الرؤيــة فيما وراء أوهام الفجــوة وبالتالي إدراك وتقدير الحضور المألــوف الذي يراقبنا من خلال وعبر كل أشكال الحياة.

ومــن خــلال تقدير الحضور بلا شــروط فإننا نستعيد تحالفنا مــع ما نحن عليه بالفعل بدلاً من تقدير ما نقوم به فقط وعندما نستهدف ذلك فإننا نغلق الفجوة في كل لحظــة وسوف ندرك أيضاً أن لنــا الاختيار فيما يتعلق بكيفية استخدام الأشياء التي نقابلها في الفجوة؛ فعندما نقدر حضورنا المشترك فإننا نستخدم تلك الأشياء من أجل غلق الفجوة.

وعندما نختار أن نقوم بغلق الفجوة بأداة التقدير البسيطة فإننا نكتشف أن هناك

شيء يدفع تجاربنا إلى مخاوف لا نهائية فنكتشف أن النزوع الطبيعي للمجال الموحد هو غلق الفجوة.

واللحظة التي نلتزم فيها بإخلاص باستخدام تجاربنا و"الأشياء" في هذا العالم من أجل غلق الفجوة فإن كل موارد المجال الموحد تحتشد خلفنا وتدعم كل تحركاتنا وسوف ندرك عندها أن الاضطراب والارتباك والشعور بالنقص والوحدة والخوف والغضب والأسى تنبع من حقيقة أننا نشعر ونفكر ونتكلم ونتصرف كما لو أننا نعيش في انفصال؛ ولا يدعم المجال الموحد هذا السلوك لأنه لا يدعم الزيف وقد كان علينا أن ندعم هذا الوهم بدمائنا وعرقنا ودموعنا.

والحياة كما لو كنا في حالة انفصال هي مثل محاولة دفع النهر للعودة لمنبعه، فهذا الأمر يستغرق الكثير من الآلات والموارد والعمالة ومن المستحيل الحفاظ على هذا الوضع إلى ما لانهاية وإذا كنا قد تمكنا من إنجاز أي شيء في ظل المفهوم الخاطئ الذي يفيد أننا نعيش في حالة انفصال فإننا قد احتجنا إلى جهود هائلة لتحقيق ذلك. والأكثر من ذلك فإن أي شيء قد أنجزناه بناءً على هذه النظرة لا يمكن أن يستمر وفي نفس الأثناء فإنه يبذر بذوراً لانهائية من الاضطرابات.

وعندما نقدر حضورنا المشترك على أنه سبب كل التجارب البشرية بغض النظر عن ماهية تلك التجارب فإننا نكتشف طريقة جديدة تماماً للوجود، فنكتشف اليسر والوضوح والفرحة التلقائية والراحة والأمان ومصادر لا نهائية للحب غير المشروط ونكتشف السلام والتناغم ونعيد اكتشاف ما هو أصلي ونكتشف قدرات الحضور. الحضور الذي نتشارك فيه جميعاً في كل مكان وفي كل لحظة وهو القادر على أن يمنحنا ما نتطلبه بالضبط عندما نتطلبه.

وأمامنا مهمة بسيطة فعلينا أن نبعد اهتمامنا عن مشترياتنا في هذا العالم وننظر في أعين موظف المبيعات على الجانب الآخر من الفجوة مستهدفين الاعتراف بحضورنا المشترك ونحن مدعوون للشعور بحقيقة ذلك.

فقد نبادره قائلين "مرحباً. كيف حالك اليوم."

الأمر غاية في البساطة والوضوح والسهولة.

وعندما تنتهي مقابلتنا يمكننا أن نظهر له امتناننا قائلين: "شكراً لاهتمامك بي اليوم."

الأمر غاية في البساطة والوضوح والسهولة.

وفي لحظة الاعتراف والإقرار والتذكر (والأهم من ذلك كله التقدير) فإننا ندعو

الحضــور لأن ينظر بوعي من خلال أعــين الآخرين في أعيننا بشكل مباشر وعندما نقــترب مــن الآخرين من وجهة النظر تلــك فإنهم يصبحــون حاضرين مما يشعرنا بدورنــا بالحضــور. وعندما ننظــر عبر الفجوة ونتفاعل مــع الحضور بشكل عمدي فإننا ندعو التجربة الأصلية للظهور.

وعندمــا نعقد عزمنا على تقدير الحضــور في الآخرين فإننا في الوقت ذاته نمنح أنفسنــا الفرصة للنظر مباشرة في أعين مصــدر كل شيء بالنسبة لنا كما أننا نمنح هــذا المصــدر الفرصة لكي ينظر إلينا هو الآخــر ونقدم لأنفسنا الفرصة لأن نتذكر أننــا جميعــاً خلايا متصلة في جسد واحد ومصفوفة عقلية واحدة ونشعر من خلال قلب واحد ونتواجد خلال الأصداء الاهتزازية المشتركة.

وعندما نمارس "دعوة الحضور" - دون أن نفسر لأي شخص طبيعة هدفنا - فإننا نشهد معجزة إدراك اللحظة الحالية فندرك الحضور وهو يظهر من خلال مجموعة من الغرباء بأشكال غير متوقعة وسوف نشهد الحضور وهو يرد لنا هذا التقدير في شكل عمدي معطاء محب عندما لا نتوقع ذلك على الإطلاق.

وعندمــا نتيح لأنفسنــا فرصة التعرض للمزيد والمزيد مــن تلك التجارب الموحدة فإننا سوف نعرف بلا شك أننا لا نكون بمفردنا مطلقاً وأيضاً سوف نرحب بصحبة كل أشكال الحياة كتعبيرات فريدة وغالية لحضورنا المشترك.

وعندمــا نتقبل أننا جميعــاً موحدين وندرك ذلك من خــلال التجارب الشخصية ينكشــف الحجاب ونــرى كل شيء كما هو تماماً يتكشف عمداً وهنا نكتشف الهدف من "تواجدنا هنا والآن" وهذا الهدف هو حب وتقدير ما نحن عليه دون شروط.

وعندما تتزايد تجاربنا للحضور داخل مجال الوعي الموحد فإننا نذكر أنفسنا بأن نحتفظ بفرحة تلك اللقاءات داخلنا ونحتويها ونستوعبها بدلاً من محاولة تفسيرها "لشخص ما" فنحن لا نحتاج لشرح توحدنا ولكنه تجربة يجب أن نقدرها.

تهانينا

بذلك يكتمل الأسبوع العاشر وكذلك رحلتنا التجريبية

عبر عملية الحضور

الجزء الرابع

الإمكـانيـات

أينما يوجد البستاني تجد البستان

تعـد حيـاة البستـاني صورة مجازيـة مناسبة يمكنهـا توضيح طبيعـة حضورنا المشترك؛ فعندما نكشف عن ساعدينا ونقوم بدفن أيدينا في التربة بهدف المشاركة الكاملة في كل تعبيرات الحياة فإننا نجلب إدراك اللحظة الحالية لكل تجاربنا.

وعندمـا نجلـب إدراك اللحظـة الحاليـة إلى تجاربنا نصبح مدركـين للأسباب وعندمـا نصبـح مدركين للأسباب فإننا نصبح تعبيراً لما هو سبب كل شيء ومن ثم نصبح بستاني واع بالحياة ويرفعنا ذلك إلى مستوى نتمكن فيه من أن نفتح الأبواب التي تؤدي بنا إلى الظلال الوارفة لإدراك اللحظة الحالية لكل من نقابله.

ويلفـت الجزء التالي من الكتاب انتباهنا للإمكانيات التي توجد في اختيار تحمل مسئولية بستان تجاربنا المتكشفة، فهو يكشف عن الثمار والزهور المحتملة لأهدافنا لجلب وهج الحضور في تجاربنا بطريقة حميمة وتلك الثمار والزهور هي الإمكانيات التي نفتح لها الأبواب عن طريق اختيارنا الواعي بأن نظهر في هذا وهنا والآن.

وبالقطـع هنـاك العديد من الأماكن والتجارب الأخـرى المثيرة في المجال الموحد ولكننـا الآن هنـا لأن هـذا هـو المكان المطلوب لنـا فمن خلال تواجدنـا هنا والآن نكتسـب الحكمـة والقوة الدافعـة المطلوبة التـي تنقلنا فيما وراء حـدود تجربتنا البشريـة الحالية، فنحـن لا ننمو من خلال الإنكار والتشتت كمـا أننا لن ننمو من خـلال أن نتمنـى أن نكـون في مكان آخـر ولكننا ننمو من خـلال مواجهة واعتناق الظروف والفرص الماثلة أمامنا في هذا وهنا والآن.

وقد بدأت عملية الحضور بدعوتنا لأخذ نفس متصل واعي ثم آخر ثم آخر إلى أن نتمكن من تفعيل رحلتنا إلى إيقاظ إدراك اللحظة الحالية وقد قدمت لنا تلك الدعوة البسيطة لأنه من خلال رعاية الحياة التي نختبرها هنا والآن يمكننا التوصل إلى أي شيء آخر.

وسواء كنا قد استكملنا تلك العملية بشكل تجريبي أو مجرد قراءة النص باستيعاب فقد أطلقنا أهدافنا التي سوف تغير سياق تجاربنا للأبد والآن فلنتفحص معاً بعض الإمكانيات لبداية تلك الرحلة في إدراك اللحظة الحالية.

الثمار والزهور

توضح الثمار والزهور الإمكانيات التي أصبحت في متناولنا كعاقبة لاعتناق إدراك اللحظة الحالية وقد نكون أدركنا بالفعل تلك التغييرات التي حدثت في حياتنا وعندما ندركها علينا أن نقدرها بوعي.

نحن نقوم بالاستجابة بدلاً من إبداء ردود الأفعال. وذلك من عواقب زيادة إدراك اللحظة الحالية فندرك أننا مسئولون عن جودة تجاربنا ويقل نزوعنا لإبداء ردود الأفعال للظروف المحيطة بنا بغض النظر عن الطريقة التي تتكشف بها.

وعلى مستوى أكثر عمقاً ندرك أن تجاربنا هي نتاج العواطف والأفكار والكلمات والأفعال السابقة وأن إبداء ردود الأفعال لأي شيء يحدث ما هو سوى إنكار لتلك الحقيقة.

كما نكتشف أيضاً أنه من عواقب تكامل قدر كبير من الشحنات العاطفية أننا لن نعيش حياتنا ونحن "نحمل تلك الشحنات" ولذلك فمن المستبعد أن ننفجر عاطفياً و"نطيح برؤوسنا" كما أنه من المستبعد أن نظهر التجارب التي تنبع من الخوف والغضب والأسى.

فسلوك رد الفعل هو سلوك غير واعي وكلما ازداد حضورنا كلما قل احتوائنا لتلك الحالة.

أصبح لدينا المزيد من الطاقة. قبل أن تتاح لنا فرصة التخلص من الشحنات العاطفية كنا نستهلك قدراً كبيراً من طاقتنا في محاولة تخدير والسيطرة على الاضطرابات التي تنبع من الجانب العاطفي.

وقبــل أن نــدرك أن العالم هو بمثابة مرآة لنا ويعكــس ما لا نتمكن من رؤيته من حالتنا المنطبعة كنا نستهلك قدراً كبيراً من طاقتنا في محاربة تلك الانعكاسات.

وبالإضافــة إلى ذلك يعد استثمار طاقتنا في الخوف والغضب والأسى بأي شكل مــن الأشكال أمــراً مرهقاً للغاية، فالشعور بالحقد والسعي اللاواعي وراء الانتقام لمــا حدث لنــا في الماضي هو استنزاف كامل لطاقاتنا كمــا أن محاولتنا للتحكم في المستقبل حتى لا يتكرر فيه ما حدث في الماضي هو أمر ينهك قوانا واللحظة التي نتوقــف فيها عن استثمــار طاقاتنا في سلوك ردود الأفعال هي اللحظة التي سوف نشعر فيها بالحيوية والنشاط.

سوف نتوقف عن التسويف. في النموذج الذي يقوم على الوقت يكون لدينا العديد مــن الخطط بشــأن ما نعتزم القيام بــه "عندما يحين الوقــت المناسب" ولكن هذا الوقت لا يأتي مطلقاً لأننا نقضي وقتنا في التفكير في الماضي أو التفكر في المستقبل.

وعندما نتمكن من تجميع المزيد من إدراك اللحظة الحالية سوف نكتشف أن الوقت المناسب هو الآن.

فبــدون الاستســلام للأفكار سوف نصبــح منشغلين بأنشطــة الحاضر بدلاً من التمســك بذكريــات الماضي أو الاستغراق في أحلام اليقظــة عن المستقبل وبالتالي سوف نتمكن من إنجاز المهام التي خططنا لها مراراً وتكراراً ولكننا لم نكن حاضرين بما يكفي لكي نشرع فيها.

سوف نستكمل المهام بكفاءة وبلا جهد ونشعر أن لدينا المزيد من الوقت لإنجازها. قبــل أن نكتشف كيف نقوم بتكامل النشاط العقلي اللاواعي كان هذا الأمر يؤرقنا ليل نهار؛ وكنتيجة لذلك عندما نقوم بالعمل قد نفترض أننا منتبهين له كلية ولكن الأمــر ليســ كذلك علــى الإطلاق، فمعظــم انتباهنا يكون موجهــاً إلى الصراعات اللاواعية التي تحدث بداخلنا.

وبمجــرد أن نتمكــن من التكامل ســوف تزداد قدرتنا على التركيــز على الأنشطة الحالية التي نقوم بها وبالتالي سوف تصبح المهام الصعبة التي كانت تستنزف الكثير من قوانا مهام سهلة نتمكن من القيام بها في أوقات أقل بكثير وسوف نشعر أن لدينا المزيد من الوقت وفي نفس الوقت سوف نشعر أن كل ما نقوم به يتم بشكل أسرع.

ولأنــه لــن يكون لدينا الكثــير من الأنشطــة اللاواعية التي تشتــت انتباهنا عن الأنشطــة الحالية التي نقوم بها سوف نكتشف أننــا نستمتع ونشعر بالحيوية عند

القيام بالمهام التي كانت تنهكنا فيما قبل فزيادة إدراك اللحظة الحالية تحول المهام المملة التي كنا نتهرب منها من قبل إلى أنشطة ممتعة وذات معنى.

لن نتسرع بعد الآن. أحد عواقب تجميع إدراك اللحظة الحالية هو أن ندرك أنه يوجد في تجربة الحياة التي تتكشف لنا وقت ومكان لكل شيء وندرك أنه من غير المجـدي أن نحـاول إجبار الساكن على الحركة أو إجبار المتحرك على السكون فلم نعـد ندفع النهر ولكننا نبذل مـا في وسعنا من أجل استكمال المهام ولكن عندما لا نتمكن من ذلك فإننا نشعر بالرضاء عما حدث.

فنحـن نبـذل ما بوسعنا ولكننـا لا ننخرط في سباق محموم ونعـرف أن التسرع معناه أن تظهر لدينا تجربة التأخير في اللاوعي.

وعندما نبدأ في التغلغل في الحضور سوف ندرك أن الحياة لا تنتهي ولذلك ليس هنـاك فائـدة من التسرع لإنهائها فنحن نقايض الوعـي الذي يدفعنا للوصول إلى محطة النهاية بالوعي الذي يدفعنا لاتخاذ الرحلة.

فعندمـا لا نتسـرع في الحياة سوف يتحسن انتباهنـا مما سوف يؤدي لا محالة إلى زيادة كم ونوعية إنجازاتنا.

سـوف نسـتمتع بظروف العمل. قبل أن ندخل في عملية الحضور كثيراً ما انتاب العديـد منـا فكرة ترك أعمالنا والبحث عن أعمال أخـرى فمن عواقب "الحياة في الوقت" أننا نادراً ما نستمتع بالوسائل التي نجني بها دخلنا أو المكان الذي نعمل به.

ولكـن عندما نستكمل هذه العملية سوف نكتشف أن المكان الذي نعمل به أصبح أكـثر إمتاعـاً كما أصبح عملنا أكـثر تشويقاً وسهولة ونستمتـع بصحبة رفاقنا في العمل وتتبدد فكرة البحث عن عمل آخر.

سندرك حينها أننا نتواجد حيث يتطلب وجودنا وسوف نظل هناك إلى أن نصل إلى نقطة الاكتمال في هذه البيئة المحددة وسندرك أيضا أننا إذا غادرنا هذا المكان وحين نغادره فإن أبواب التغيير ستفتح أمامنا بلا جهد منا وسندرك أن وجودنا في هذا المكان في هذه اللحظة من حياتنا هو جزء من تحقيق الغرض من حياتنا فنحن نتواجد في هذا المكان لأن هذا المكان هو كل ما يهمنا.

وسوف يتزايد استمتاعنا ببيئة العمل ليس لأنها قد تغيرت ولكن لأن قدرتنا على تكامل الشحنات العاطفية قد غيرت تجربتنا في تلك البيئة.

أصـبحنا أقل مقاومة لأحداث الحيـاة غيرالمتوقعة. يحدث ذلك كنتيجة طبيعية "لمعرفتنـا" أن لكل شـيء في الحياة وقتـه ومكانه، فيمكننا تجميـع إدراك اللحظة الحالية من معرفة أن كل ما حدث في الماضي وخاصة التجارب الصعبة كان بمثابة المادة الخام للنمو العاطفي وتطور حالتنا البشرية.

ونـدرك أن السعـادة ما هي إلا حالة عابرة ومـن ثم فهي تأتي وتذهب، وفي أثناء لحظات السعادة نستمتع ولكن نضع في اعتبارنا أن هذه الأوقات لا تخدم بالضرورة النمو العاطفي ولكنها مجرد فترات استراحة في عملية نمونا العاطفي.

ولذلـك نحن نختار الفرحـة الأصلية، فالفرحـة الأصلية ليسـت حالة عاطفية ولكنها حالة وجود نتقبل فيها كل ما تقدمه لنا الحياة على أنه أمر مطلوب وخاصة تلـك اللحظـات الصعبة، فالفرحـة الأصلية تعرف أن السعـادة هي وقت للضحك والراحة واللعب أما اللحظات التي لا تبدو سعيدة فهي أوقات النمو والتأمل وكسب القوة من أجل مواصلة رحلتنا.

وبناءً على ذلك فإن ما نعتقد أنه السعادة أو التعاسة يتبلور في شيء واحد فإننا نشعر بالفرحـة في الحالتين لأننا نقبلهما علـى أنهما مكونات أساسية لتحقيق تجربة حياتية متكاملة واعتناق كل منهما يجلب لنا تجربة الكمال وبذلك نتعمق في هذا الكمال.

وبالتـالي سـوف نصبح أقل مقاومة لأحداث الحياة غـير المتوقعة وسوف نكتشف كيف نستسلم و"نسبح مع التيار" ونتيح للحياة أن تحملنا بين ذراعيها المتغيرين على الـدوام مدركين أنه بغض النظر عمـا تبدو الأمور عليه في أي وقت من الأوقات فإن تجاربنا تتكشف لتحقيق أفضل وأنبل الأغراض.

نتمتـع بالإبداع العفـوي. ما نعده مصدراً من مصادرنـا لا يمكن أن "يعالجنا" لأن مـا يخلقـه المصدر لا يمكن تحطيمه حيث أنه يمثل الكمال وما يمثل الكمال لا يمكن أن يعاني من النقص.

ولكـن أي شـيء نستخرجـه نحـن بأنفسنا التـي تعاني من الانطباعـات يعتريه النقص وذلك بسبب تفسيراتنـا التي تغلب عليها تلـك الانطباعات، فالتفسيرات التـي نطرحهـا "لما هو موجـود" تعد أوهاماً وذلـك لأنها تقوم علـى الماضي غير المتكامل بدلاً من أن تقوم على ما يحدث الآن ولذلك نقتنع بفكرة أن علينا أن نعالج أنفسنـا. وبمجـرد أن ندرك أن كل المطلوب منا هو أن نقـوم بتكامل تجاربنا ونبدأ في هـذه المهمة فلن نحتـاج للتمسك بفكرة أن علينا أن نعالـج أنفسنا ومن ثم تبدأ طاقاتنا في الدخول في حالة الأصالة.

فالمعالجة ليست استخدام أصلي للطاقة ولكنها مرحلة انتقالية مؤقتة وعندما نتمسك باستمرار بمرحلة المعالجة في تجاربنا فإننا نكون مثل الكلب الذي يطارد ذيله (لكن بدون أن يكون الأمر ممتعاً) فمصدرنا المشترك ليس معالجاً ولكنه خالقاً.

وبمجرد أن نتمكن من إنجاز مهمة تكامل تجاربنا ندخل في حالة الكمال والقدسية وبالتالي تتفق تجاربنا مع إرادة مصدرنا المشترك فيغمرنا الإلهام والإبداع، ولكي نكون سببيين يجب أن نكون مبدعين ولكن عندما ننشغل بفكرة المعالجة على الدوام فإننا سوف نكون مجرد بشراً محطمين بدلاً من أن نتطور لنصبح بشراً مبدعين.

وعندما نختار المعالجة كمهنة فإننا نتحمل مخاطرة أن نختار بلاوعي أن نبقى محطمين كطريقة لكسب عيشنا في هذا العالم.

نشعر بالراحة مع أفراد أسرتنا المقربين. قبل أن نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية فإن أفراد أسرتنا المقربين يكونون بمثابة المرآة التي تعكس أعمالنا الداخلية بوضوح تام، وإلى أن ندرك كيف تعمل تلك المرآة وإلى أن نختار بوعي أن ننظر لتلك الانعكاسات كوسيلة لتكامل تجاربنا سوف يكون من الصعوبة بمكان أن نتواجد برفقة أفراد أسرتنا المقربين وذلك لأنهم يعكسون على الدوام جوانب من ذواتنا لم نتمكن من تكاملها بعد ويتحول ذلك في داخلنا إلى حالة من الضيق لأنهم "يدفعوننا لذلك".

ولكن بمجرد أن نشرع في العمل التكاملي فلن تصبح أسرتنا مطلوبة لكي تعكس الشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا، وبدلاً من ذلك سوف نشهد علامات التقدم من خلال الشعور بالراحة والمتعة في وجودهم معنا وسوف نشعر بالسلام ونحن معهم فعندما نقوم بالتكامل العاطفي الواعي سوف نشعر بالراحة ونحن مع أسرتنا.

لا ننشغل بالظروف والأشخاص الذين كنا نشعر بالضيق منهم من قبل. عندما نختار بوعي الاستجابة للانعكاس الذي يظهر في المرآة بدلاً من إبداء رد الفعل له تختفي الأشياء التي تزعجنا وتضايقنا في هذا العالم تماماً، ولكنها في الواقع لا تختفي فعندما ننظر عن قرب ندرك أنها مازالت موجودة بلا تغيير ولكن نحن الذين تغيرنا وتغيرت حالتنا الداخلية وكنتيجة لذلك تغيرت علاقتنا العاطفية مع تجاربنا.

وتساعدنا عملية الحضــور على التوقف عن تنظيف المرآة محاولين تكامل عيوبنا المنعكسة فيها.

تتحســن علاقاتنا الحميمة. رفاقنا الحميمين هم بمثابة مرآتنا تماماً مثل أفراد أسرتنا فقبل أن نقوم بعملية التكامل العاطفي الواعي ننجذب في اللاوعي للآخرين لأنهم يعكسون الجوانب غير المتكاملة لدينا وفي البداية يسرنا هذا الانعكاس لأننا نشعر أنه لدينا "فرصة للسعادة".

وعندمـا نعتقـد أن هـذا الشخص سوف يشعرنـا بالسعادة فإن ذلـك يعني أننا نتصـور في اللاوعـي أننا عندمـا نتمكن من تكامل الانطباعـات التي يعكسها هذا الشخص سوف تتحسن جودة تجاربنا.

فنحـن نسعى في اللاوعي إلى تكامل انطباعات الطفولة التي بدأت بالأم والأب، فنحـن نعتقد أننا "في حالة حب" وقـد "وجدنا الشخص الذي نبحث عنه" أخيراً فهو "الشخص الذي كنا نحلم به" وحقاً فإنه الشخص الذي نبحث عنه ولكن ليس لأنـه سوف يدخـل تجربتنا لكي يسعدنا ولكن لأنه الشخـص الذي نبحث عنه بما أنــه لدينـا اتفاقاً مقدساً معه لكي يعكس لنـا الجوانب المطلوب تكاملها لدينا حتى نستعيد إدراك اللحظة الحالية.

وعندما يتضـح لنا أن أفكارنا الرومانسـية لا تعدو أن تكون كذلك. مجرد أفكار رومانسيـة وليسـت أفـكاراً واقعية. فإننا نشعـر بالمرارة ولأننـا لا ننتهز الفرصة للتعامـل مع مـا يعكسه هذا الشخص فـإن الصفات التي جذبتنـا إليه في البداية تتحـول إلى صفات تزعجنا وتضايقنا ومن ثـم نبدأ في ارتداء دروع الحرب ونتخذ وضعيـة الدفـاع والهجـوم. ولكن في اللحظة التـي نتفق فيها علـى تكامل أحمالنا العاطفيـة يتغير هذا التصـور تماماً فنكتشف أن كل ما جذبنا في البداية هي أمور سطحية تقوم على إحساسنا بالنقص تجاه آبائنا.

وبمجـرد تحقيـق التكامل العاطفي داخلنا تتغير نظرتنـا للطرف الآخر ونكتشف أنه شخـص نقابلـه للمـرة الأولى ونـراه كما هو بدلاً مـن أن كنا نراه في ضـوء انعكاسات الماضي.

وقـد يتكشـف هذا التغير في تجربتنا في أحـد اتجاهين، فإمـا أن يزدهر حبنا ويتحـول إلى علاقـة حميمة أصلية أو نكتشف أننا لا يمكـن أن تربطنا علاقة معاً علـى الإطلاق وفي كلتا الحالتين تتحســن علاقتنا وتصبح أكثر قرباً لأنها أصبحت علاقة أصلية.

نتوقف عن التدخل في شئون الآخرين. عندما نعتنق حقيقة أن تجاربنا تتدفق كما هو مطلوب تماماً - وأننا عندما نشعر بأن التجربة غير مريحة فهذا يعود إلى الشحنات العاطفية غير المتكاملة - فإننا لن نتطوع بإعطاء الآخرين نصائح غير مرغوبة، وسوف ندرك أنهم، مثلنا، يبذلون قصارى جهدهم فيما يعرفونه ويفهمونه وأنهم سوف ينتبهون إلى مسئولياتهم عندما يكونوا مستعدين وليس قبل ذلك.

وعندما نتدخل في تجارب الآخرين بمنحهم إرشاد غير مرغوب فيه عن كيف يجب عليهم أن يتحركوا خلال تجاربهم فإن ذلك بمثابة التصرف اللاواعي بناءً على الاعتقاد بأن مظهرهم وسلوكياتهم وظروفهم التي تتكشف قد تؤثر تأثيراً سلبياً علينا، وإلا لماذا نشغل أنفسنا بهم؟ فالتدخل هو عبارة عن "الشعور بالخوف".

ويمثل التدخل في تجربة الآخرين إنكار صارخ لحقيقة أننا جميعاً مسئولين عن جودة تجاربنا، ويمكننا اعتناق اللحظة الحالية من إدراك أن مكان كل شخص على طريق الحياة يتحدد بناءً على الشحنات العاطفية غير المتكاملة ونحن كذلك أيضاً.

ولذلك ليس علينا أن نخشى من تأثير سلوك أي شخص تأثيراً أصلياً على جودة تجاربنا فعندما يبدو أنهم يؤثرون على جودة تجاربنا فذلك لأنهم يعكسون الشحنات العاطفية غير المتكاملة لدينا.

ونحن نعرف الآن أننا لا يمكننا التوصل إلى أي تكامل حقيقي عندما نضع "الرسول" كجزء من تجربتنا ولكننا نحقق التكامل عن طريق الإنصات والمشاهدة واكتساب الرؤى من الانعكاسات التي يلقيها الرسل وبذلك عندما نقوم بتجميع إدراك اللحظة الحالية فإننا ننتبه لأهمية عدم التدخل وعندما نتمكن من تكامل مخاوفنا فإننا نتوقف عن القلق بشأن الآخرين.

نحصل على النوم الهادئ. إلى أن نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية بوعي فإننا نحاول تحقيق ذلك في اللاوعي، ففي البداية وعلى مدار اليوم يلجأ عقلنا الواعي للعديد من أساليب التخدير والسيطرة لكي يتجنب التعامل مع "مشكلاتنا" ولكن أثناء الليل عندما يخلد عقلنا الواعي للنوم ويصبح اللاوعي هو المسيطر يبدأ في بذل كل جهده من أجل تصنيف وتكامل تجاربنا ويتطلب هذا النشاط اللاواعي طاقة وبالتالي يحرمنا من النوم الهادئ.

واللحظة التي نتحمل فيها مسئولية تجاربنا بوعي سوف يشهد نمط النوم لدينا المرور بمرحلة انتقالية، ففي البداية قد نخلد للنوم لفترات أطول ثم بعد ذلك قد لا نتمكن من النوم بالشكل الذي اعتدنا عليه وفي النهاية يستقر نمط النوم لدينا

فنستمتع بنوم هادئ وتصبح لدينا القدرة على تذكر الأحلام التي تتعلق بتجاربنا الحياتية ويحدث هذا التعديل الكلي في نمط النوم لدينا لأننا الآن نهتم بما يدور بداخلنا أثناء اليقظة بدلاً من أن نهتم بذلك في اللاوعي خلال فترات راحتنا.

تكامل الأعراض المزعجة التي تنتابنا منذ سنوات. وتلك نتيجة طبيعية لتكامل الشحنات العاطفية، فكثيراً ما نبدأ في تجربة مثل عملية الحضور بسبب تأثير بعض الأعراض المؤلمة على حياتنا وعندما تكون لدينا أعراض مؤلمة كبرى تكون لدينا أيضاً أعراض أخرى ثانوية نتعايش معها ونتقبلها كجزء من تجربتنا البشرية وسوف يكون من الرائع أن نشهد تكامل هذه الأعراض الثانوية المزعجة.

توقف العادات التي لازمتنا طويلاً. تتوقف العادات التي لازمتنا طوال حياتنا مثل قضم الأظافر أو حك وخدش الجلد وقد تتوقف فجأة حتى أننا لن ندرك أنها قد اختفت قبل مرور أسابيع على توقفها.

والقلق هو الذي يسبب مثل تلك العادات مثل التشنجات العصبية، فالقلق هو رغبة في الخروج من الحاضر وعندما نشعر بالارتياح تجاه الحاضر وبالتالي بالارتياح في جسدنا المادي تتكامل تلك السلوكيات المزعجة.

نفقد الوزن دون إتباع نظام غذائي خاص. تعد زيادة الوزن مؤشراً لأننا نحمل شحنات عاطفية زائدة، وعندما نتبع نظام غذائي لإنقاص الوزن دون التوصل لحل للشحنات العاطفية سيكون ذلك بمثابة وضع ضمادة على إصابة من سمكة قرش.

قد نجد العديد من الطرق المؤقتة التي تساعد على تهدئة وعينا بحالتنا الداخلية عن طريق التخدير والسيطرة على المظاهر الخارجية لاضطراباتنا الداخلية ولكن إلى أن نتمكن من تكامل أسباب تلك الحالة الداخلية فإننا لن نتمكن من تناول طعامنا في سلام، فعاجلاً أو آجلاً سوف نتخلى عن حذرنا ونعود للوزن الذي تخلصنا منه من خلال النظم الغذائية.

وعندما نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية يتعدل وزننا من تلقاء نفسه، فزيادة الوزن أثر وليست سبب ففي داخل كل شخص يعاني من زيادة الوزن الكثير من الشحنات العاطفية التي تنشد التكامل.

نستمتع بالتواجد مع الأطفال. وتلك نتيجة طبيعية للتخلص من انطباعات الطفولة ففي القول المأثور "لم يفت الأوان مطلقاً للاستمتاع بالطفولة السعيدة".

فالطفل في داخلنا يتراجع ويصبح في حالة تشبه حالة الموت لأن الشخص البالغ الذي أصبحنا عليه يحاصره وعندما نتمكن من تكامل انعدام الأمن في الشخص البالغ يخرج الطفل في داخلنا لكي يلعب.

وغالباً لا يستطيع البالغين من حولنا مشاركتنا في نزوعنا للعب لأنهم منشغلين للغاية في التظاهر بأنهم بالغين وبالتالي ننجذب بشكل طبيعي للأطفال وسوف يستمتعون هم أيضاً بصحبتنا.

فكلنا أطفال الحضور نضحك أكثر ونمرح أكثر. مرة أخرى لم يفت الأوان مطلقاً على الاستمتاع بطفولة سعيدة! ففي الوقت الحاضر أدركنا أن الشخص البالغ هو مزيج بشري بينما الطفل هو تعبير عن الحضور، فعادة ما يكون البالغين جادين ومشغولين فلا يستطيعون اللعب ولأن سلوكنا كبالغين يطغى على الحضور فإننا نشعر كما لو كنا مسئولين عن إدارة العالم بأسره وندرك مدى أهمية وصعوبة ذلك العمل.

ومن ناحية أخرى فإن الأطفال يغمرهم المرح والضحك وفي الحضور نكتشف أنه ليس هناك بالغين في هذا العالم ولكن هناك أطفال أحياء وحاضرين ومرحين وأطفال جادين للغاية ويكافحون لكي يحافظوا على التظاهر بأنهم بالغين.

وبمجرد أن تذهب عنا أحزان الماضي ومخاوف المستقبل لماذا نتصرف بجدية شديدة؟ نحن أحياء وفي الحياة كل شيء ممكن وإنه لمفهوم خاطئ أن نتصور أن الكائنات ذات الوعي الاهتزازي يجب أن تكون جادة وتتحلى بالورع والتأمل العلمي في الأمور الدينية.

وكلما ازداد وعينا كلما تمكنا من الضحك أكثر وعندما نكتشف كيف نضحك من أنفسنا ومن المآسي التي لا تنتهي التي كنا فيها فإننا سوف نضحك بلا نهاية، وسواء كانت لدينا الرؤية والشجاعة على الاعتراف بذلك لأنفسنا أم لا فلا يجب أن ننسى أن الضحك في النهاية هو الدواء الذي نسعى إليه، فالضحكات البريئة من القلب تزيل كل أحاسيس الانفصال.

يميل نظامنا الغذائي للطعام الصحي بكل سهولة. وتلك نتيجة طبيعية لحضورنا في أجسادنا المادية، فعندما "نعيش في الوقت" فإننا نتناول الطعام ولكننا لا نشعر بتأثير هذا الطعام لأننا لا نقضي الكثير من وقتنا حاضرين في أجسادنا لكي نستوعب هذا الجانب من تجاربنا بشكلٍ واعٍ.

وعندما نستجمع إدراك اللحظة الحالية وخاصة على المستوى البدني يتزايد وعينا بما تشعر به أجسادنا عند تناولنا نوعيات مختلفة من الأطعمة، فيقل انجذابنا للأطعمة التي لا تتناسب معنا ونتجذب للأطعمة الصحية الضرورية ولن نضطر لإجبار أنفسنا على هذا التحول من خلال أنظمة غذائية معينة ولكننا فقط سوف ننشط إدراك اللحظة الحالية.

فالطريقة التي نتناول بها الطعام هي أثر، فعادة ما نأكل كوسيلة للتخدير والسيطرة على الشحنات العاطفية فنستخدم الطعام لتثبيط الشحنات العاطفية التي تحاول الظهور وكوسيلة تلهينا عن الظروف المضطربة. وبمجرد أن نتمكن من تكامل الشحنات العاطفية ينتهي تناولنا للطعام كوسيلة للمعالجة الذاتية ومن ثم لا نتناول الطعام لكي نشعر بالمتعة الزائفة والإشباع الخاوي ولكن من أجل التغذية والصحة والسلامة.

ويفترض البعض أن تناول الطعام بدافع التغذية بدلاً من تناوله بدافع الاستمتاع يؤدي إلى الالتزام بنظام غذائي ممل ولكن على العكس فإن الأطعمة الحيوية المغذية لها شكل ومذاق أفضل كما أن جسدنا المادي يستقبلها بشكل أفضل وتؤدي إلى صفاء الحالة الذهنية والهدوء العاطفي.

نهتم بصحتنا بشكل فعال. لن نشعر بتأثير حالة جسدنا المادي على سلامتنا العقلية والعاطفية سوى عندما نصبح حاضرين فيه.

وإلى أن نصبح حاضرين في جسدنا المادي يظل جسدنا المادي التعبير الظاهر اللاواعي لحالتنا العاطفية غير المتكاملة؛ واللحظة التي نصبح فيها حاضرين فيه نتمكن من السيطرة عليه كأداة سببية. فعندما ننشط الحضور المادي نكتشف كم نحن محظوظين لأن لدينا هذا الجسد والذي يعد آلية عضوية رائعة يمكنها أداء مهام لا تحصى، ولكن مهمة الجسد الأولى أن يكون بمثابة نقطة تركيز لإرساء وعينا التام في تجربتنا الحالية فبدونه لا يمكن أن نكون حاضرين تماماً في هذا وهنا والآن.

ومن الصعوبة بمكان أن نكون حاضرين في جسد غير مريح ولذلك فإن تعلم كيفية تغذية جسدنا المادي يعد جزءً لا يتجزأ من قبولنا لتحمل مسئولية جودة تجاربنا فبدون الجسد لا يمكننا أن نرقص ولا يمكننا أن نحيا بدون الرقص وبدون الجسد لا يمكن أن نكون حاضرين في هذا وهنا والآن.

فجسدنا هو معبدنا وبداخله المحراب الذي نقيم فيه صلواتنا لتقديم الامتنان لمصدر الوجود وعندما نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية فإننا نعتني برفق وحب ومسئولية بهذا التعبير الفريد عن حضورنا المشترك.

ينجذب إلينا الآخرون ويستمتعون بصحبتنا. وهذا لأننا أصبحنا أكثر أصالة وسواء أدركنا ذلك أم لا فجميعنا نبحث عن الأصالة لأن هذا من طبيعتنا.

عندما ينجذب العديد من الناس إلى شخص بعينه فإننا نعتقد أن السبب في ذلك يرجع إلى مظهره أو سلوكه أو مكانته في الحياة ولكن نادراً ما يكمن السبب في تلك العوامل الخارجية ولكن السبب يكمن في أنه تعبير فريد عن الحضور؛ فالوعي المكبوت بالحضور في داخلنا يبحث عن التعبير وينجذب إلى أي شخص يعبر عن حضوره، فالأشياء المتشابهة تتجاذب.

فالحضور، حتى وإن كنا نكبته، ينجذب إلى الحضور ولذلك كلما أصبحنا أكثر حضوراً كلما أصبحنا أكثر جاذبية في أعين الآخرين فيبدو أن لدينا ما يبحثون عنه حتى وإن كانوا لا يدركون ذلك بوعي وغالباً ما نجد الأشخاص يصفون هذا الانجذاب فيصفون شخصاً ما بأنه "أرحب من الحياة" وأيضاً قد يقولون أن "له حضور رائع".

نستمتع بالعزلة. عندما نكون حاضرين فإن هذا أمر يثير التحدي فنحن نلجأ لصحبة الآخرين لكي نلهي أنفسنا واللحظة التي نتولى فيها عملية تكامل الانطباعات التي لدينا فإننا نقلل من سعينا لصحبة الآخرين من أجل أن نشتت انتباهنا ونبدأ في الاستمتاع بسلام وهدوء عند البقاء بمفردنا، فنستبدل الوحدة بالانفراد بالذات وعندما نستمتع بالعزلة فإن ذلك يعد مؤشراً على أننا في طريقنا للنضج العاطفي.

نشعر بالأحداث قبل وقوعها. يحدث ذلك لأن الحضور يعمل فيما وراء ما نفكر فيه على أنه "الوقت"؛ فلأن الحضور يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع تدفق الحياة فإنه يعرف كل ما حدث من قبل وكل ما هو على وشك الحدوث وعندما ننصت للرؤى يبدو وكأننا نستطيع أن نتوقع ما سوف يحدث في المستقبل ولكننا في الواقع نرى عواقب ما يحدث الآن.

فكل ما يحدث الآن له عواقبه ولكننا لا نقدر ذلك عندما "نعيش في الوقت" ولكن كلما أصبحنا أكثر حضوراً كلما أصبحنا أكثر إدراكاً للعواقب؛ فبالنسبة لنا نشعر كما لو أننا نعرف الأحداث قبل وقوعها وبشكل ما هذا أمر صحيح لأن العاقبة هي شيء حدث بالفعل حتى وإن لم يكن قد ظهر بعد داخل مجال إدراك اللحظة الحالية.

فكل لحظة سببية تحتم ظهور أثر وعندما نعيش في النقطة السببية في الحياة والتي هي اللحظة الحالية فإن الآثار الحتمية ـ حتى وإن لم تكن قد ظهرت بشكل مادي أو عقلي أو عاطفي ـ تكون واضحة لنا بالفعل وذلك لأن السبب والأثر لا يمثلان حدثان منفصلان ولكنهما يحدثان معاً في نفس الوقت. وفي "الوقت" يبدو أن بينهما تأخير وتلك هي خدعة الوقت فكل شيء يحدث بالتزامن من حيث أن السبب والأثر هما شيء واحد ولكن الجانب العقلي لا يمكنه فهم ذلك التزامن لأنه شيء نشعر به وليس شيئاً نفهمه.

نشعر بالتزامن في أحداث الحياة. التزامن هو تجربة أخرى تحدث عندما ندرك الارتباط النشط بين السبب والأثر وأيضاً تعد الرؤية المسبقة من عواقب إدراك اللحظة الحالية، فتحدث الرؤية المسبقة عندما يتوصل وعينا للأثر قبل أن يكون على وعي بالسبب؛ وعندما نصبح على وعي بالسبب نشعر كما لو أن ما يحدث في هذه اللحظة قد حدث بالفعل من قبل ومرة أخرى فإن هذا من عواقب الدخول في مجال الوعي بالتزامن.

نشعر بالثراء بشكل أكبر. المال هو انعكاس خارجي للتدفق الداخلي النشط فعندما يتعرض الجانب العاطفي لدينا لعوائق شديدة يظهر ذلك خارجياً في صورة نقص المال ولكن ليس من الصواب أن نفترض أننا عندما نصبح أكثر حضوراً من خلال التكامل العاطفي سوف نتمكن فجأة من تجميع قدر كبير من المال وذلك لأن تجميع قدر كبير من المال ينجم عن الخوف وخاصة عندما نقوم بتجميع تلك الثروة من خلال الدم والعرق والدموع والسيطرة والتحكم في الآخرين وفي العالم الخارجي من حولنا.

وعندما ندخل إدراك اللحظة الحالية يصبح المال مثل الخبز: فإننا نأخذ بالضبط ما هو مطلوب لنا في أي لحظة ويكون لدينا ما يكفي لهذه اللحظة فحسب، فلا نقوم بتخزينه ولكن نتيح له أن يتدفق بحرية ـ مع الشعور بالمسئولية ـ من خلالنا وعندما نقوم بشراء ما يكفي من الخبز لعام كامل بدافع الخوف أو الجوع فإنه يتعفن ويصبح بلا فائدة قبل أن نكون قد تناولنا أقل القليل منه. والمال في الوقت الحالي هو تدفق للطاقة يصل إلى تجاربنا بالقدر المطلوب عندما يكون مطلوباً أو قبل أن نتطلبه بدقائق معدودة.

وعندما نكون حاضرين لا تكون لدينا أي مخاوف بشأن تدفق المال وذلك لأننا نعرف أن طريقة استجابتنا لتجاربنا هي سبب تدفق المال، وكلما أصبحنا أكثر حضوراً كلما قل احتمال أن نجلب على أنفسنا الاضطرابات وكلما قل احتمال أن

نشعر بالنقص، ففي كل لحظة نشعر بالكفاية ولأننا نعيش في اللحظة فإن لدينا ما يكفينا. وإذا شعرنا أنه ليس لدينا ما يكفي سوف ندرك أن تلك التجربة هي تجربة مطلوبة أيضاً ونعرف أيضاً أننا عندما ندرك أن لدينا ما يكفينا الآن سيكون لدينا ما يكفينا في المستقبل.

فالثراء المالي في الوقت الحالي لا يعني أن لدينا الكثير من المال ولكنه يعني أن لدينا ما هو مطلوب بالضبط ويمكننا أن ننظر لذلك أننا نعيش في ظل اقتصاد مصدر وجودنا، فاقتصاد مصدر وجودنا لا يتطلب وجود خزائن مشيدة من الخوف لتخزين ثروات طائلة تحسباً لما قد يجلبه الغد ولكن اقتصاد مصدر وجودنا يقوم على الإيمان والإيمان يعني أن تكون لدينا الثقة في قدرتنا على تحمل مسئولية جودة تجاربنا.

وليس هناك مضيعة للوقت أكثر من التجميع من أجل التجميع، فعندما نكون أثرياء من أجل الثراء في ذاته فإن هذا مرض ينجم عن الخوف وسلوك مجرد من ال إيمان.

يقل ميلنا للتخطيط للمستقبل. عندما نولي اهتمامنا لما يحدث الآن حيث أن تلك اللحظة هي اللحظة الوحيدة التي نستطيع أن نكون حاضرين فيها نجد أن اللحظات المستقبلية قد تم الاعتناء بها.

فالتخطيط هو بمثابة السباحة في نهر بينما نحاول أن نقرر أي مسار يتعين على النهر اتخاذه لكي يصل إلى المحيط وينجم هذا السلوك عن الكبر والأوهام فهناك مسار واحد يتخذه نهر الحياة وهذا المسار هو إرادة حضورنا المشترك.

وبالطبع فإن فكرة عدم التخطيط ووجود شيء مثل إرادة الحضور تمثل تهديداً للجانب العقلي، فالجانب العقلي يؤمن إيماناً مطلقاً بالإرادة الحرة ولكن الجانب العقلي يؤمن أن الإرادة الحرة هي "أن أتمكن من القيام بما أريده عندما أرغب في ذلك" فالجانب العقلي يرى أن الإرادة الحرة هي القدرة على العمل بشكل منفصل عن الكل. وهذا أمر مضلل تماماً مثل أن يتصور أحدهم أنه يمكنه أن يحدد مسار النهر عندما يسبح فيه؛ ففي الجسد البشري عندما تتصرف أحد الخلايا بهذه الطريقة فإننا نطلق على ذلك مرض السرطان وعندما يسلك أحد الأشخاص هذا السلوك في الحياة فإننا نطلق على ذلك "الطموح" أو "الرأسمالية".

وبمجرد أن نشرع في رحلتنا في إدراك اللحظة الحالية سوف ندرك كم نحن مدفوعين بتجارب طفولتنا وندرك أنه بينما "نعيش في الوقت" فإن ما نعتقد أنه

الإرادة الحـرة هـو رد فعل لاواعي للحياة تأصل فينـا من خلال الانطباعات وسوف نـرى أن سلوكياتنـا متماثلة فكيف يمكن أن نطلـق على تجربة حياتنا أنها حرة بينما أصبحنا نسخ مكررة من آبائنا والذين هم عبارة عن نسخ مكررة من آبائهم؟

وليـس هناك سوى شيء واحد فقط حر وهـو مصدر تعبيراتنا الجماعية ونحن نرتبط بهذا المصدر الجماعي من خلال الحضور وإدراك اللحظة الحالية والارتباط بالمصـدر لا يحـدده طريقة تحركنا في العالم الخارجـي ولكن يحدده كيفية لجوءنا لملاذ القلب داخل أنفسنا، فكلما تعمقنا في الحضور كلما ازداد شعورنا بالحرية.

الإرادة الحـرة هـي مفهوم صحيح في الحاضر فقط وليـس هناك إرادة حرة في النمـوذج الـذي يقوم على الوقت لأن الأنشطة التي تقوم على الوقت هي عبارة عن نسخ عاطفية لما حدث من قبل فليس هناك إرادة حرة في سلوك ردود الأفعال. ولن نستطيع استعادة حريتنا سوى إذا توافقنا مع المصدر الجماعي، فالحرية مسئولية وعندما نستسلم للحاضر فإننا نحرر أنفسنا من "الحياة في الوقت" وعندما نختار تحمـل مسئوليـة جودة تجاربنا سوف تكون لدينا حرية الاستجابة لما يحدث في أي وقت من الأوقات.

وفي حالة الوجود تلك ما الذي يدعونا للتخطيط للمستقبل؟ التخطيط يعني أننا نعتقـد أن هنـاك إمكانيـة أن يسبب لنا شيء ما الفشـل في أهدافنا التي تتكشف، وعندما نعرف أننا مسئولون عن جودة تجاربنا فمن الذي يستطيع أن يتربص بنا؟

نبادر بتنظيف منازلنا والتخلص من "الأشـياء" التي اكتنزناها لسنوات. تماماً مثل وزن الجسم الزائد فإن الميل لكنز الأشياء الزائدة وإشاعة الفوضى في حياتنا يعد أثراً للمشكلات العاطفية غير المتكاملة، فهي رغبة في التمسك بالماضي وإعاقة أنفسنـا عن المستقبل وبمجرد أن نتمكن مـن تكامل الشحنات العاطفية ندرك أننا نقـوم بتجميع الأشياء لما هي عليه مجرد فوضى، وعندما نتخلص منها بلا شروط فإننا نتحرر ونشعر بخفة وجودنا.

وعـادة ما يقوم الذين يتسمون بالنحافة ولديهـم انطباعات عاطفية قوية بحمل أوزان زائدة تتمثل في قدر كبير من الأشياء التي تشيع الفوضى في تجربة حياتهم.

تظهر لدينا المآسي بشكل أقل. ما المآسي سوى صرخة من اللاوعي لجذب الانتباه، واللحظـة التـي نكتشف فيها كيف نصبح آباءً لأنفسنا - ويعني ذلك أن نتولى إرشاد وتعليـم ورعايـة وتكامل تجاربنا - هي اللحظة التي نصبح فيها مستعدين أن نتخلى عـن ميلنـا لمعايشة المآسي وهـي أيضاً اللحظة التي نبتعد فيهـا عن صحبة هؤلاء

الذين يلوحون بمأساتهم على أنها من دلائل الإنجاز واللحظة التي نتخلى فيها عن ميلنا للمآسي هي اللحظة التي ينتبه فيها وعينا، فالتصرف بناءً على ردود الأفعال يمنعنا من القيام بعمل أي شيء "بهدف".

يبتعد بعض الأشـخاص عن مجال نشاطنا. لا يسعى الجميع لتكامل ماضيهم ولا يسعى الجميع لاعتناق إدراك اللحظـة الحالية ولا يسعى الجميع للحياة بوعي، وهـؤلاء الذين يرغبـون في التمسك بما حـدث في الماضي ويقومـون باستعدادات مخيفـة للأهوال التي سوف تحدث في المستقبل لا يستمتعون بصحبة هؤلاء الذين يختارون الانتباه من تلك الأوهام الدرامية.

فالأشخاص الذين يختـارون الاستغراق في الثبات في المخـاوف التي تقوم على الوقـت يقومون بذلك لأنهم ينشدون الراحة ولذلك يبتعـدون تدريجياً عن مجال نشاطنـا عندمـا نختار إدراك اللحظة الحالية، فهذا أمـر مريح بالنسبة لهم لأنهم عندمـا يتواجـدون في وهج الحضـور المتزايد لدينـا نصبح بمثابـة مرايا واضحة لمشكلاتهم العاطفية المكبوتة.

فـلا يتسـع إدراك اللحظـة الحالية للنـدم أو اللـوم ولا يستخدم جـراح الحياة التـي تبـدو غير عادلة كموضوعات للحديث، ولذلك فـإن هؤلاء الذين ليس لديهم الاستعداد بعد للتغلب على عقلية الضحية أو المنتصر يطيح بهم حضور أي شخص يسعى نحو إدراك المسئولية الشخصية في الهواء كذرات الغبار.

تكون توقعاتنا متفائلة بطبيعتها. ولما لا؟ فعندما نكون مسئولين عن جودة تجاربنا فلـم لا نستمتـع بكل لحظـة؟ وعندما ندرك أن كل التجـارب الصعبة غير المتوقعة توجـد في طريقنـا مـن أجل مصلحتنـا فإننا نكـون متفائلين حتـى في ظل أصعب الظـروف، فمـن السهل أن تشعـر بالتفاؤل عندما تكون الحيـاة سهلة ولكن إدراك اللحظة الحالية هو الذي يجعلك متفائلاً بغض النظر عن أي شيء.

ولكن إدراك اللحظة الحالية لا يعتنق فرض السلوك الإيجابي، فالسلوك الإيجابي القسـري هـو نوع من الإنكار وعندما نكون حاضرين في تجارب حياتنا فإن المدخل المتفائل للحياة لا يضايقنا ولكنه يكون أمراً تلقائياً وسهل الانتشار.

فالسلوك السلبي هو نوع من المآسي وهو حالة إنكار وهو من ردود الأفعال.

نهتم بسـلامتنا الاهتزازية. من خلال زيـادة إدراك اللحظة الحالية نشعر بجانب مـن جوانـب وجودنا لا يتغـير بغض النظر عما يحـدث ولذلك يتضـح لنا خلودنا

"كمعرفة" أصلية ونتذكر شيئاً لا يتغير مطلقاً ونكتسب الوعي المتزايد بهذا الشيء الذي لا يتغير مطلقاً.

وبالطبع نسعى لتطوير علاقتنا مع هذا الجانب من وجودنا لأنه، عندما نقوم بتجميع إدراك اللحظة الحالية، يتضح لنا أن حضورنا المشترك هو مصدر الأصالة ومن هنا نميل تجاه الممارسات التي تحفز الوعي بكياننا الاهتزازي؛ فلا يصبح مصدرنا شخصياً تحدده انطباعاتنا الدينية ولكن مصدرنا يصبح الحضور الذي لا يحدده زمن أو هوية وهو في نفس الوقت مرفأ الحياة كلها. ومن الطبيعي أن نهتم بذلك ولكن وعلى نقيض المشروعات التي تقوم على الوقت في المثال الاهتزازي فإن طريقتنا في الاقتراب من مصدرنا هو الحضور الذي تملأه الأصالة فبدلاً من أن نحاول أن نفهمه فإننا نختبره بشكل مباشر.

نتوقف عن البحث عن سبل الإلهاء. عندما نقوم برعاية الشحنات العاطفية في اللاوعي فإننا نفعل ذلك عن طريق إيجاد سبل لانهائية لإلهاء أنفسنا وسواء كانت تلك السبل هي الموسيقى العالية أو الطعام أو الرياضة أو صحبة الآخرين أو العمل فإننا نحاول باستمرار أن نبقى مشغولين وفي حالة حركة وتعد عدم قدرتنا على البقاء في حالة سكون دليل على أننا نحاول إخفاء شيء ما.

وعندما نبقى مشغولين على الدوام فذلك لأننا غير قادرين على مجرد التواجد وبذلك فإننا غير قادرين على الاستمتاع بكنوز وجودنا الرائع وعندما نتمكن من تقليل الشحنات العاطفية لدينا فإننا نقلل من حركتنا المحمومة وعندما نعيش في الوعي الذي يقوم على الوقت فإن أصعب شيء نفعله هو ألا يكون أمامنا شيء على الإطلاق لكي نفعله.

نشعر بالمزيد من الرفق والتعاطف تجاه أنفسنا. عندما لم نحصل على الحب غير المشروط ونحن صغار نفترض أن ذلك لأننا لا نستحقه مما يؤدي إلى معاقبة الذات والاستخفاف بها في اللاوعي.

والأكثر من ذلك عندما يتضح لنا أن آباءنا يعانون من المشاكل الزوجية والسلوكية فإننا، كأطفال، نفترض أن ذلك يرجع إلى حضورنا، فنلوم أنفسنا على كل ما يحدث وذلك لأننا نعرف في داخلنا أننا مسئولون عن جودة تجاربنا.

ولكن لأننا مازلنا نتمتع بالبراءة فإننا نفترض أننا مسئولون أيضاً عن جودة تجارب آبائنا وإخوتنا ويؤدي هذا الاعتقاد الخاطئ لحياة نبذل فيها جهود فائقة وتضحيات لا ضرورة لها لكي نصبح "المعين" ويحدث ذلك للأطفال الذين يعاني آباءهم من الإدمان والأمراض الحادة.

وفي هذا العالم من الطبيعي أن ننمو ونحن لا نعرف كيف نرعى أنفسنا وأن نعتقد أننا عندما نرعى أنفسنا فإن ذلك دليل على الضعف والأنانية، ويتغير هذا السلوك عندما ندخل في عملية الحضور وندرك أن علينا أن نرعى أنفسنا لأن الحب غير المشروط ليس شيئاً "نحصل" عليه ولكنه شيئاً نمنحه لأنفسنا ـ وعندها فقط سوف نتمكن من منحه للآخرين بطريقة أصلية.

وهنا نصبح أكثر رفقاً وتعاطفاً تجاه أنفسنا وندرك أن أي شيء نبحث عنه عند الآخرين هو ما علينا أن نتعلم أن نمنحه لأنفسنا بلا شروط وعندها فقط سوف تكون لدينا القدرة على العطاء غير المشروط لكل من يدخل في تجاربنا، وعندما نمنح أنفسنا الرفق والتعاطف بلا شروط فإن العالم يعكس ذلك فتصبح تجاربنا في عالم يغمره الرفق والتعاطف.

يقل شعورنا بالقلق. تعبر كلمة "القلق" عن حاجتنا للتوصل إلى "أي مخرج" فهي حالة نسعى فيها للهرب من إدراك الحاضر واللجوء إلى أوهام أي مكان آخر.

ومن أحد خصائص عملية الحضور أنها تعلمنا كيفية التكامل العاطفي وإجادة تلك الأداة يمكننا من تكامل أي تجربة بغض النظر عن مدى ما تثيره من تحديات وعندما ندرك، من خلال تطبيق تلك الأداة باستمرار، أننا يمكننا تكامل أي تجربة يقل مستوى القلق لدينا لأن شكوك الحياة لم تعد تمثل أي مخاوف بالنسبة لنا؛ فندرك أننا يمكننا التعامل مع أي موقف وتجاوز التحديات باكتساب الرؤى والحكمة منها ومن ثم يتحول ما يساورنا من شكوك إلى القبول ويتحول في النهاية إلى اعتناق تجربة حياتنا بأكملها.

فأين هو القلق في الحياة التي نضمها بحب؟

نشعر بالمزيد من التعاطف والصبر تجاه الآخرين. نصبح أكثر تعاطفاً وصبراً مع الآخرين لأننا ندرك أننا جميعاً في قارب واحد، فالحياة ليست سهلة وخاصة عندما لا نعرف الآليات التي تكمن خلف تجاربنا التي تتكشف؛ وتدعمنا عملية الحضور بأن تكشف لنا تلك الآليات، فتوضح لنا كيف أننا متأثرين بانطباعات الطفولة وأن لدينا الآن الخيار لكي نقوم بتكاملها ـ لأن نبتعد عن تلك السلوكيات التي لا تفيدنا ونستبدلها بأخرى تفيدنا.

ومن العجرفة أن نقوم بإصدار الأحكام على تجارب الآخرين بينما نعاني جميعاً من نفس المأزق، فجميعنا نعاني من الانطباعات ونبذل قصارى جهدنا في ظل ما

هو متاح لنا بغض النظر عما يبدو على السطح، فحياتنا جميعاً ما هي سوى تعبير عن تطلعنا للحب غير المشروط؛ وتساعدنا عملية الحضور على إظهار المزيد من التعاطف والصبر تجاه ما يواجه الآخرين لأنها تكشف لنا عن هذا المأزق في تجاربنا نحن.

تصبح حياتنا رحلة وليست وجهة وصول. طالما "نعيش في الوقت" فإن رغبتنا في إنهاء ما نفعله يدفعها في اللاوعي البحث عن القبول والتقدير والحب غير المشروط، فنعتقد في اللاوعي أنه من خلال الإنجازات التي نقوم بها والمهام التي نستكملها سوف نحصل في النهاية على الحب غير المشروط الذي نسعى إليه؛ وبالطبع فإن هذا السلوك سلوك مضلل وبمجرد أن ندرك أنه لا شيء نفعله يمكنه أن يساعدنا على أن "نكون" وأن لا شيء نفعله أيضاً "يجلب" لنا الحب غير المشروط الذي نبحث عنه فإننا نسترخي ونعيد تقييم الموقف.

وبينما "نعيش في الوقت" فإننا نركز على بداية ونهاية الأشياء ونرى أن كل شيء هو وسيلة لغاية ولكن عندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية سوف ندرك أنه لا شيء يبدأ وينتهي. فكل شيء مستمر للأبد، وأيضاً سوف يتضح لنا أن لا شيء يتوقف مطلقاً ولكنه يتغير إلى شيء آخر فيدعمنا إدراك اللحظة الحالية إلى الانخراط في الجوهر الأبدي للوجود الذي يكمن في أي شيء نقوم به.

وبالتالي سوف نهدئ من حركتنا ونتوقف بين الحين والآخر لاستنشاق عبير الزهور فليس هناك حاجة للتسرع لأننا في الواقع لسنا ذاهبين إلى أي مكان، فنتخلى عن الكم مقابل الكيف ونستمتع باللحظة ونبعد انتباهنا عن النتائج.

فالرحلة هي المكان السببي الذي نتواجد فيه بينما وجهة الوصول هي أثر ليس علينا أن نقلق بشأنه لأنه يتحقق من تلقاء ذاته وتجميع إدراك اللحظة الحالية هو رحلة مستمرة ولأن مصدرنا لانهائي فكذلك تكون الرحلة لإدراك هذا المصدر، فما الداعي للعجلة؟ استمتع بيومك وتنفس بعمق وابتسم وعش بسلام.

نشعر بالامتنان بعفوية. يعد الشعور بالامتنان مقياساً جيداً لمدى حضورنا وكلما تعمقنا في إدراك اللحظة الحالية كلما ازداد شعورنا بالامتنان تجاه كل شيء، فالحياة تفوح بالثراء حتى وإن لم نكن نمتلك سوى أقل القليل، فهي تتدفق بفرحة حتى وإن كانت الأمور لا تسير في صالحنا وتتوهج بالصحة حتى وإن كنا نعاني من الآلام.

ومن الصعوبة بمكان أن نصف هذا الشعور بالامتنان لأي شخص لم يشعر به بعد، فهذا الامتنان لا يقوم على المقارنة كما أنه لا يتطلب سبباً أو تبريراً أو تفسيراً؛

فالامتنـــان الذي نشعر به عندما ندخـل في إدراك اللحظة الحالية لا يتعلق بالأشياء التـي في الحياة فحسب ولا يتعلق بالمظاهر والظروف فحسب ولكنه يتعلق بكل شيء في الحياة والشرف اللانهائي الذي نتمتع به لكوننا جزء منها.

وعندمــا نعتنـق إدراك اللحظــة الحالية فإننا ندرك ما يكمـن وراء سطح العالم المتغـير، وبالتــالي نشعـر بالقوى غـير المرئية لمصدرنــا، تلك القـوى التي تحتوينا وتحتضننـــا وتحركنا بطريقة غامضـــة ومتعمدة تجاه مصيرنا؛ وفي ضوء ذلك فإننا نشعر بالامتنان إزاء كل تجارب ماضينا سواء كانت صعبة أو مبهجة كما أننا نشعر بالامتنــان لـكل التجــارب التي سوف تأتي فيمــا بعد لأننا نعـرف أن كل ما يتدفق تجاهنا يكون في صالحنا.

ونشعر كما لو أن هذا الامتنان يتدفق من مسام جسدنا بحيث تتشبع به تجاربنا كلها، والامتنان بطبيعته لا يمكن فرضه كما أنه ليس شيئاً نطلبه أو نذهب للحصول عليــه ولكنــه يحدث بصورة عفوية لأننا اخترنا الأصالة ويجعلنا نتلهف على الحياة لأننا فيها - أو لأننا الحياة ذاتها.

مــا نتطلبه يسـعى إلينا بدلاً من أن نسـعى نحـن إليه. قبـل أن ندخل في عملية الحضور كان سلوكنا يماثل سلوك كل من "يعيشون في الوقت"، فعندما نريد شيئاً ما فإننا نسعى للحصول عليه ونبذل الدم والدموع لتحقيق ذلك.

والعمـل الصعـب يكون محتملاً طالمــا كان ممتعاً ولكن بمجـرد أن نتمكن من تنشيط إدراك اللحظــة الحالية نكتشف أن هــذا السلوك آخذ في التلاشي ونصبح مثل الطبيب بـوذا الذي يقبـع ساكناً مغلق العينين باسطاً راحتيه لأعلــى، وأي كان ما يطلبه الطبيب بوذا فإنه يجده بلا جهد منه في راحتيه الجميلتين.

ونتمتـع كلنا بنفس القدرات وتزداد تلـك القدرات عندما نكتسب إدراك اللحظة الحاليــة، فنكتشـف أننا عندما نركز على شيء ما بلا شـروط مع ما يصاحبه من الإدراك الحسي فإنه يظهر لنا بلا جهد منا إذا كان مطلوباً لنا، وذلك لأننا نصبح بمثابة أداة جذب، لما هو مطلوب لنا. ونلاحظ أنه كلما وجهنا انتباهنا غير المشروط على ما نتطلبه بلا عناء كلما ظهر لنا بسهولة وذلك لأن الحضور موجود دائماً في كل شيء وفي كل شخص فهو الذي يوجه كل تحركاتنا في الحياة.

وعندمــا نختار مسار "الـدم والعرق والدموع" الذي يحفه الخوف والشك وعدم الإيمان بترابط الحياة فإن الحضور يدعنا نعمل بتلك الطريقة إلى أن تنهكنا وذلك لأن الحضــور يلتزم بعدم التدخل، ولكن عندما نتخلى عن السيطرة وندع الحضور

يجلب لنا ما نتطلبه من خلال الإيمان والثقة يتحقق لنا ما نريد، وتلك هي أحد الأشياء التي نتعلمها من حضور الطبيب بوذا فهو بداخلنا جميعاً وينتظر أن نقوم بتنشيطه من خلال إدراك اللحظة الحالية.

نشعر بارتباط أعمق مع الطبيعة. تحتوي الحياة على هذا الكوكب، سواء كانت تعبر عن نفسها على هيئة طائر أو شجرة أو سحابة، على إدراك اللحظة الحالية وهو نفس إدراك اللحظة الحالية الذي نقوم بتنشيطه من خلال عملية الحضور وذلك لأن هناك حضور واحد فحسب يكمن في كل شيء؛ كما أن كل شيء هو عبارة عن تعبيرات وصور له، وكلما ازداد تعلقنا به كلما انعكست تلك العلاقة في تجارب حياتنا ومن ثم نقوم بترديد أصداء كل أشكال الحياة بشكل طبيعي.

وعندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية فإننا نمر بلحظات نشعر فيها كما لو أن الطيور والفراشات تدرك وجودنا وبالفعل تلك هي الحقيقة؛ فعندما "نعيش في الوقت" نعتقد مخطئين أن الطبيعة غير واعية وغافلة ولكن الطبيعة لا تبدو غافلة سوى عندما نعاني نحن من الغفلة، فكل نبات نمر عليه وكل نسمة هواء تداعب شعورنا تدرك وجودنا.

وفي البداية يكون من الصعب أن نقبل أو نفهم ذلك لأننا نفترض، كنتيجة للانطباعات القديمة، أن الطبيعة غير واعية وتعاني من الجهل، فإذا لم يستطع شيء ما الكلام فإننا نفترض أنه أقل شئناً منا وإذا لم يستطع شيء ما السير فإننا نتصرف كما لو أنه لا حياة فيه وغالباً ما نتصرف كما لو أن الطبيعة جماد ونفترض أن تغريد الطيور مجرد ضوضاء. ولكن الطبيعة كائن حي ويتمتع بذكاء ووعي فائق كما أن الطبيعة تعكس صورنا مثلها مثل الأشخاص الآخرين من حولنا وكلما ازداد حضورنا كلما ازداد ارتباطنا بالطبيعة.

ولا يضر بالطبيعة سوى الشخص غير الحاضر، ولا يقتل من أجل الرياضة سوى الشخص الذي "يعيش في الوقت"، ففي "الوقت" تكون قلوبنا مغلقة ولا نشعر بتأثير ما نقوم به على أشكال الحياة من حولنا.

وكلما تمكنا من تجميع المزيد من إدراك اللحظة الحالية كلما ازداد وعينا بالتأثير الذي نحدثه على الطبيعة المحيطة بنا ومدى ارتباطنا الحميم بها؛ وعندما نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية فإننا نسير برفق في هذا العالم وبالتالي يسير العالم الطبيعي برفق بجانبنا ونتوحد داخله.

نصبح جزءً من دورات الطبيعة. كلما ازداد حضورنا كلما ازداد وعينا بالدورات النشطة التي تدور في المجال الموحد وفي الواقع يمكننا أن نقول أن المجال الموحد بأكمله هو عبارة عن دورة نشطة.

وعندما "نعيش في الوقت" فإننا نؤدي الطقوس والشعائر عند اكتمال القمر أو نهاية الشتاء أو الصيف ولكن عندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية فإننا نعمل بشكل مختلف؛ فنشعر أننا لم نعد مجبرين على القيام بهذه الطقوس ولكننا ما زلنا على دراية بدورات الطبيعة. فعلى سبيل المثال قد نقرر فجأة أن نتنزه أثناء الليل وعندما نقوم ببسط الغطاء للجلوس عليه تحت النجوم ننظر لأعلى ونلاحظ ظهور القمر كاملاً، أو قد نقرر فجأة أن نقوم بتنظيف المنزل والتخلص من الأشياء الزائدة وعندما ننتهي من ذلك يخبرنا أحدهم أن أحد الكواكب قد تراجع في مساره وأنه من المفترض أن هذا وقت مناسب أن نتخلص من الفوضى.

وتقع تلك الأحداث المتزامنة لأننا عندما نتعلق بالحاضر فإننا نسلم بوجود الدورات الطبيعية في المجال الموحد دون أن نظهر ذلك ولأن هذه الدورات تصبح جزءً من تجاربنا العادية فإننا لا نحتاج لعمل أي شيء خاص أو إضافي أو غير عادي؛ فنسلم بوجودها كجزء طبيعي من تجاربنا لأننا حاضرين في اللحظة التي تتكشف فيها تلك الدورات وبالتالي نشعر بها ونستجيب لها. فنصبح نحن تلك الدورات ولا نتصرف كما لو أننا كيانات منفصلة تحتاج إلى القيام بالأنشطة التي تيسر لها الاعتراف بتلك الدورات، فنصبح نحن تلك الدورات ولذلك لسنا بحاجة لمراقبتها.

ندرك الواجهة الزائفة للعالم. من أحد عواقب عملية الحضور أنها تخمد التظاهر ولذلك لا نحتاج لارتداء ملابس خاصة لكي ندرك كم نحن متميزين ولا نحتاج إلى التلويح بالرايات لكي يعلم الآخرون أننا هنا ولا نحتاج لاتخاذ أسماء أمريكية أصلية لكي نشعر أننا من السكان الأمريكيين الأصليين في حياتنا اليومية ولا نحتاج لأن نضع لافتة على بابنا تعلن أننا " مفتوح لممارسة العمل".

فبمجرد أن ندخل في إدراك اللحظة الحالية فإننا لا نحتاج للإعلان عن مهاراتنا فنحن نكافح لكي نكون نحن تلك المهارات ومن ثم يجلب لنا الحضور هؤلاء الذين يريدون خدماتنا، فنطلع الناس من حولنا على ما نفعله من خلال أن يتجسد هذا الشيء فينا بدلاً من مجرد الحديث عنه ولا ينطبق هذا الاتجاه على الأمور الميتافيزيقية فحسب ولكنه ينطبق على كل شيء فهذا أيضاً من تعاليم الطبيب بوذا.

كما أننا نكتشف أننا لسنا في حاجة إلى البحث عن هؤلاء الذين نحتاج خدماتهم لأنهم سوف يظهرون في تجاربنا في اللحظة التي يكون لدينا الاستعداد فيها للتعامل معهم.

ويعيش الكثير منا بتلك الطريقة بالفعل، فنحن لا نقوم بالإعلان لأننا نعرف أن الحضور موجود في كل مكان ولا نحاول التربح من الآخرين بتسويق أنفسنا ولا نحاول التحكم في الآخرين لكي يطلبوا خدماتنا ولا نبحث عن العملاء ثم نربطهم بنا للحفاظ على العمل معهم أطول فترة ممكنة ولكننا نتقن ما نقوم به إتقاناً تاماً وندع الحضور يجلب لنا هؤلاء الذين يتطلبون انتباهنا فذلك هو اقتصاد المصدر.

نتوقف عن البحث عن الأشياء غير العادية. عندما نشعر بالاغتراب عن الحاضر فإننا نبحث عن الأشياء غير العادية وعادة ما نفعل ذلك لأننا لا نستطيع أن نشعر بالامتنان لروعة وجمال الحاضر الذي نحن فيه، وهذا أحد أسباب لجوءنا للملابس الخاصة والأسماء الأمريكية وألقاب العمل السطحية وأشكال الزيف الأخرى.

ولكن عندما نتمكن من تجميع إدراك اللحظة الحالية ندرك كم كان تفكيرنا سطحياً عندما كنا نتصرف بهذه الطريقة ونضحك من السلوك التظاهري الذي كنا نسلكه وتردنا تلك الضحكات إلى الأصالة، فهو ضحك من القلب على أنفسنا يحررنا من هذا الهراء الذي يدفعنا إلى تضخيم الذات.

وعندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية فإننا نتوقف عن البحث عن الأشياء غير العادية، فعندما نكون حاضرين في كل لحظة عادية في تجاربنا - سواء كنا نستحم أو نتناول الطعام أو نغسل الأطباق أو نتجاذب أطراف الحديث مع أحد الجيران - فإننا نجد أن حياتنا بأكملها غير عادية. فنكتشف أن الحياة غير العادية لا تأتي من خلال البحث عن الأشياء غير العادية ولكن الذي يهيئ لنا تلك الحياة هي قدرتنا على انتهاز كل لحظة تبدو عادية لنا واعتناق الطاقة غير العادية للحضور الذي يتدفق فيها.

فنسترخي ونستمتع بكل لحظة كما هي وذلك لأنها غير عادية في الطريقة ينظمها بها مصدرنا الجماعي.

تزدهر قدرتنا على الثقة في الرؤى. وتلك هي آخر خطوة نخطوها لتحرير أنفسنا من التفكير والتخطيط ومحاولة التحكم في العالم، فمحاولاتنا للتحكم في العالم هي محاولات للتحكم في مصدرنا الجماعي، فهذا المصدر يخطط دائماً ويدعنا نعيش كل أنواع المآسي ولكننا في النهاية لا نحقق أي شيء.

ولكي نتمكن من تحرير أنفسنا من هذا المأزق الذي لا طائل من ورائه علينا أن نعيد تواصلنا مع قدرتنا على الرؤى وذلك لأن الرؤى هي صوت المصدر؛ فالرؤى هادئة وساكنة ولا يتعالى صوتها على صوت الجانب العقلي المتعجرف المسيطر ولكنها تتحدث بوضوح وعندما نكتشف كيف ننصت لها فإنها سوف تطلعنا على كل ما نحتاج لمعرفته ولأن هذا الصوت يأتي من وراء حدود الوقت فإنه يعرف كل ما حدث وكل ما سيحدث.

وعندما ننصت للرؤى ونثق فيها لن نحتاج للتخطيط ليومنا ولكننا نعيش فيه ونهتم بكل لحظة فيه كما تتكشف لنا فكل لحظة توضح لنا كيف نستجيب للحظة التالية، فلن نحتاج إلى إعداد قوائم التسوق بعد ذلك ولكننا ببساطة نسير داخل المتجر ومعنا عربة التسوق ونتفتح لاستقبال الرؤى؛ وإذا أتحنا الفرصة للرؤى فإنها تحل محل ساعة المنبه وحتى الساعة التي في أيدينا كما أنها أيضاً تتواصل من خلال أي شخص وأي شيء. فقد تتسبب الرؤى في غلق النافذة لكي تحذرنا أن هناك عاصفة على وشك أن تهب أو تتسبب في أن ينبح كلب الجيران لكي توقظنا من قيلولة بعد الظهيرة وقد تتحدث الرؤى أيضاً من خلال رؤسائنا في العمل أو حتى من خلال أغنية في المذياع، ولكن علينا أن ندرب أنفسنا على الإنصات - وليس مجرد أن نسمع بآذاننا ولكن أن ننصت ونستقبل بقلوبنا.

وتكمن صعوبة الأمر في أننا قد لا نفهم الرؤى لأنها تتحدث من وراء الوقت الذي نعيش فيه حالياً ولكن عندما نطيعها سوف ندرك أنها تهتم بصالحنا. فهي تحذرنا من الحوادث الوشيكة والكوارث الطبيعية بنفس الطريقة التي تنبهنا بها أننا قد تركنا الصنبور مفتوحاً أو أن اللبن لدينا على وشك النفاذ.

وتعد قدرتنا على الثقة في الرؤى من أعظم الإنجازات لأننا عندما نحقق ذلك فإننا نتمكن من التواصل المباشر مع المصدر ومن ثم لا نحتاج إلى أي وسيط - فلا نحتاج إلى رجال الدين أو العرافين أو حتى خبراء الأرصاد. فنحن نتواصل بشكل مباشر مع المصدر ولذلك مما نخاف؟ وأين القلق؟ تتلاشى تلك الأشياء ونسير بثبات وحميمية نحو الرؤى التي يهيئها لنا المصدر ونحيا مبهورين بمعجزة الحياة.

فعندما نتعلم الإنصات نتعلم الحياة؛ فالإنصات هو الاستقبال وعندما نتمكن من الإنصات سوف ندرك أننا دائماً نستقبل ما هو مطلوب.

نشعر أن الهدف يبارك حياتنا. عندما نجتاز عملية الحضور سوف ندرك أنه ليس هناك أي شيء نفعله يمكن أن يجعلنا أكثر أو أقل مما نحن عليه بالفعل، فلأننا "كائنات" فنحن بالفعل كاملين ولا يمكن تغيرنا فقد تكون تجاربنا غير متوازنة ولكننا الآن نعرف كيف نقوم بتكاملها.

وتشجعنا العملية على أن ندرك ونفهم حقيقة أننا كاملين كما نحن بالفعل، وندرك أن هدفنا الأصلي ليس عملاً علينا القيام به ولكنه أن نتواجد هنا والآن وحيث نكون حالياً؛ كما تدعونا عملية الحضور لأن ندرك أنه ليس هناك هدف أسمى من التواجد وأن نكون موجودين ومفيدين من خلال حضورنا الكامل والانتباه؛ وعندما نحقق ذلك نصبح أعين وآذان وأيدي وأقدام مصدرنا فنسير ونتكلم ونعيش ونحب المصدر، فحضورنا هو حضور مصدرنا.

وعندما يكون الأمر كذلك فإننا نعيش الحياة عمداً ونفعل كل ما نفعله عمداً، فنحن كما نحن، فليس لدينا جداول أعمال أو مخططات أو تفسيرات ونتخلى عن كل الشروط وتصبح الحياة تجربة "للمعرفة" نثق فيها أننا نعرف ما هو مطلوب أن نعرفه في الوقت الذي نحتاج فيه لمعرفته وتلك هي علاقتنا مع مصدرنا.

فنحن لا نأخذ أي شيء أو نتدخل في أي شيء أو نقاطع أي شيء أو نتحكم في أي شيء، فتجربتنا في الحياة وما تحتويه تصبح صندوق أدوات نستخدمه لتحفيز نمونا الشخصي والمشترك، فنحن نعيش لنحب ونحب لنعيش.

نقدم إسهامات أصلية في هذا العالم. عندما ندخل في إدراك اللحظة الحالية يتضح لنا أن أفضل نشاط نقوم به هو تقديم الخدمة. خدمة الكل بالاهتمام بالجزء في تجاربنا، وعندما نستجمع إدراك اللحظة الحالية يتفجر في داخلنا هذا الحماس وعندما نتبع إشاراته فإنه يقودنا إلى تجربة ممتعة ومشبعة للغاية.

فليس هناك مكان أفضل لكي نتواجد فيه من تجربة حياة نكرسها لتقديم الخدمات بشكل غير مشروط فذلك هو مصدر النبع الخالد للحب غير المشروط وتلك هي قمة أعلى جبل نتسلقه، فعندما تكون لدينا الفرصة لارتداء أجنحة الخدمات السعيدة فتلك هي أعظم هبة نقدمها لقلوبنا.

فتتبع آثار الخدمة المحبة من قلب مصدرنا كما أنها تؤدي إليه، ففي البداية نخدم أنفسنا باستعادة إدراك اللحظة الحالية ثم نخدم أفراد أسرتنا بأن نراهم رائعين وكاملين ومطلوبين كما هم وأنهم نعمة لنا في كل خطوة، ثم نخدم مجتمعنا بأن نحيا منتبهين دون إصدار الأحكام أو القلق ثم نخدم مدينتنا باعتناق رؤى التحرر من كل الأشكال الضبابية للوقت، ثم نخدم كوكبنا بأن نتواجد في مركز تجاربنا بحيث يكون مصدرنا حاضراً قدر الإمكان في كل نفس نأخذه.

ثم ننظر، بأكبر قدر من الأصالة يتاح لنا، عبر المجال الموحد ونبتسم للنجوم والقمر والشمس وذلك لأن أعظم خدمة على الإطلاق يمكننا تقديمها على الأرض أن نقف منتبهين ونقر في صمت واثق:

"أنا هنا الآن وفي هذا منتبه وأعيش الحياة، أنا إنسان وأكثر من ذلك، فأنا اهتزاز حاضر وواعي، وأنظر إليك من خلال حضورنا المشترك بحب وتقدير ينبع من هذا الحب وأنا هنا لأتذكر أنك مثلي وأنا مثلك فلننتبه معاً من وهم الوقت ولنغني أنشودة الحياة الخالدة الآن وإلى الأبد."

توهج إدراك اللحظة الحالية بمسئولية

عندما نستيقظ

فلنغادر الفراش برفق

ونتسلل خارجين من الحجرة المظلمة

ونتجه لنور الصباح

فلنلعب هناك

ولا نزعج الآخرين في فراشهم

فهم نائمون لأنهم يحتاجون للراحة

وعندما يستيقظون ويسمعون لعبنا

سوف يأتون لمشاركتنا

تدعونا عملية الحضور للاستيقاظ من الأحلام والتجول في تجاربنا في هذا العالم كنماذج على المسئولية الأصلية وتعلمنا أن علينا أن ندخل في تجربة إدراك اللحظة الحالية لأنفسنا فلا يمكننا أن نفعل ذلك لشخص آخر ولا يمكن لشخص آخر أن يفعل ذلك لنا.

ولكي تكون رحلتنا رحلة أصلية فإن الخطوات التي نتخذها في سبيل التحرر من الوعي الذي يقوم على الوقت وصولاً إلى إدراك اللحظة الحالية هي خطوات نتخذها لأنفسنا وبأنفسنا، وبمجرد أن نكتسب السرعة المناسبة فإن إخلاصنا لهذا السعي ينشر ذلك في إدراك كل خلية في كل شكل من أشكال الحياة المباركة بحضورنا وفي هذه المرحلة من رحلتنا نعتنق مهمة نشر إشعاع إدراك اللحظة الحالية بمسئولية.

وعندما نوقظ الآخرين لمجرد أننا نرى أنهم نائمون فإن ذلك هو نوع من الحمق والكبر والتدخل والجهل؛ فالنوم ليس بخطيئة ولكن له هدف، فالبذرة تنام إلى أن تنبت البراعم والبذرة لا تنبت البراعم لمجرد أنها مستعدة للحياة فحسب ولكن لأن كل أشكال الحياة من حولها على استعداد لدعم استيقاظها، وعندما نجبر البذرة على إنبات البراعم فإننا بذلك نراها منفصلة وبالتالي نتجاهل المشاركة الفعالة لكل أجزاء المجال الموحد في معجزة إيقاظها.

ولكي نستعرض مهمة إشعاع إدراك اللحظة الحالية بمسئولية سوف أتوقف عن وصف رحلتنا الجماعية في إدراك اللحظة الحالية وأعاود دخول تجربتي الشخصية، فمشاركة تجربتي في الانتباه لأصداء عدم التدخل هي أفضل طريقة لكي أوضح بها ذلك المنهج، فهو منهج هام للغاية لأنه كلما ازداد حضورنا كلما ازدادت مسئولياتنا ولذلك علينا التحلي بالنزاهة فبدون النزاهة سوف نجلب الأضرار.

فيمكننا إدراك اللحظة الحالية المتزايد من رؤية مأزق الآخرين بوضوح وهم يسيرون نائمين في هذا العالم، فإذا أيقظت الشخص الذي يسير أثناء النوم فأنت تعرف حالة التشتت التي سوف يشعر بها ولذلك فإن أفضل شيء تفعله عندما تقابل أحد الأشخاص وهو يسير أثناء النوم أن تتجنب أن توقظه تماماً ولكن عليك أن تأخذه برفق إلى فراشه حيث يستريح ثم يستيقظ من تلقاء نفسه إما أن تحركه لكي يستيقظ فإن ذلك خطأ فادح. وكان علي أن أتعلم هذا الدرس بطريقة قاسية وأنا الآن أطرح عليك تجربتي حتى تتمكن من خوض تجربة أكثر رفقاً ومسئولية مما كانت عليه تجربتي في البداية.

كما أوضحت من قبل في مقدمة هذا الكتاب أنني قد اكتشفت عملية الحضور من خلال هدفي بوجوب وجود مثل هذا المنهج وقد اكتشفته أثناء تجوالي داخل نفسي، ولم استهدف أن يكون ذلك "استثارة" ومازلت لا استهدف ذلك، ففي الواقع لقد اشتبهت في أن أكون أنا الوحيد في العالم الذي مازلت غير مستنير لتلك الحقائق وقد يرجع ذلك إلى عدم إيماني بالمبادئ التي يوجهها العقل وتتوجه إلى النتيجة.

وقد كان لدي شعور قوي بأنني بمجرد أن أتمكن من تكامل الانطباعات التي لدي وأعاود دخول الحضور الأبدي سوف يكون الجميع هناك ينتظرونني بصبر وسوف يلوحون لي بالرايات التي تقول "ما الذي أخرك هكذا؟" وفي تلك النقطة من رحلتي توقعت أن أجثو على ركبتي وأضحك بصورة هستيرية على حماقتي، فهذا النوع من الضحك هو الدواء الذي أنشده. ولكن ولأنني أحب مفهوم الخدمة فقد سعيت لأن يكون دخولي لإدراك اللحظة الحالية الأبدي تدريجياً ومنهجياً حتى أتمكن من رسم مخطط ما حدث بوضوح. وقد اخترت هذا الاتجاه حتى تصبح آثاري نموذجاً للآخرين المهتمين بتلك الرحلة وهذا هو إسهامي المتواضع للبشرية وأعرف أن هناك مفارقة هنا ولكن هذا هو ما تكشفت عنه حياتي: مفارقة تتمتع بالحصانة ضد فهم الجانب العقلي ولكنها في الوقت ذاته واضحة تماماً للقلب.

وعندما بدأت السير في تجربتي لتجميع إدراك اللحظة الحالية فعلت ذلك بلا وعي كوسيلة يائسة "لمعالجة نفسي" وبدأت تلك الرحلة بدخول عالم المعالجة ليس لأنني كنت أسعى لأن أصبح معالجاً ولكن لأنني كنت أتألم، فعندما تعرضت للأساليب المختلفة لفن المعالجة وجدت أنني من الممكن أن أحدث تأثيراً في حالتي وفي حالة الآخرين أيضاً في نفس الوقت.

وعندما نقترب من المعالجة "كمهنة" فإن هذا ينمي شعورنا بالأهمية الذاتية بشكل كبير، فيتسلل ذلك إلينا دون سابق إنذار وقد حدث ذلك لي كما شهدته يحدث للذين سبقوني في هذا الموقف.

وقبل أن أتمكن من استعادة أي مظهر من مظاهر التناغم في تجاربي كنت أحاول معالجة العالم بأكمله وقد اعتقدت أنني "معالج" بالرغم من أنني كنت أخفي شعوري المتضخم بالأهمية الذاتية عندما أعترف بتواضع أنني "معالج ذاتي"؛ وفي الخفاء كنت شديد الاعتزاز بفكرة وجود القدرات الغامضة السحرية غير المرئية التي سوف تجلب السلوى لأصحاب المعاناة والراحة للمنهكين والأمل لليائسين وقد يكون هذا السلوك من الآثار الجانبية المتوقعة للانطباعات الدينية.

وقد سيطرت علي فكرة إنقاذ العالم من معاناته اليائسة، فسرعان ما نسيت مهمتي لمداواة معاناتي وانطلقت في بحث متعطش لإتقان قدرتي على مداواة الأمراض التي أراها منعكسة في كل مكان في العالم؛ وبالطبع فقد اتضحت لي انعكاساتي في العالم وكلما ازدادت رغبتي في مداواة العالم كلما بدا لي العالم في صورة غير متوازنة.

وفي النهاية فإن مسار الأهمية الذاتية هذا والذي كان "مفروشاً بالنوايا الطيبة" أدي إلى طريق مسدود، فبعد أن قمت بافتتاح عيادة لممارسة المعالجة بطموح ازدادت معاناتي بينما بقي الأشخاص الذين كنت استهدف معالجتهم في نفس المأزق الذي كنت أنا فيه؛ ثم بدأت معاناتي تستحوذ علي وكأنها على وشك أن تغرقني وبالتالي بدأت في الهرب بأسرع ما يكون من أي شخص يبدو وكأنه يحتاج إلى مساعدتي فلم تعد لدي القدرة على سماع شكوى أو أنين أو تأوه لأنه قد اتضح لي تماماً أنني لا يمكنني القيام بأي شيء أصلي بصدد تلك الأشياء.

ولحوالي عامين عانيت من تشتت بدني عميق واضطراب عقلي ومعاناة عاطفية وشعرت وكأنني قد تحطمت بي سفينة الوعي الاهتزازي وعلقت على جزيرة الإحباط وأصبحت تلك الحالة حالة حادة بحيث خشيت أن أفقد قدراتي الجسدية والعقلية وفقدت التواصل مع قلبي وخالفت نزاهتي فقد كنت مرتبكا ولم أتمكن من فهم كيف أن طريق النوايا الطيبة الذي شرعت فيه قد أدى بي إلى تلك الحالة اليائسة.

وكنت قد وصلت إلى حالة من اليأس الكامل عندما أنصت إلى بعض الكلمات الحكيمة من شخص آخر قائلاً: "متى سوف تعمل بنصائحك؟ متى سوف تفعل لنفسك ما تحاول فعله مع الآخرين؟ متى سوف تقوم بمداواة تجربتك؟"

وفي لحظة الإدراك تلك ورغبتي في نهاية ثورتي الحمقاء المتعجرفة لمداواة هذا العالم كانت هي اللحظة التي بدأت فيها في شق طريقي للخروج من هوة "المعالج المجروح" فنظرت في المرآة ورأيت بوضوح كيف أن حياتي تتعلق بخيط وأن لحظة واحدة أخرى من الكبر قد تؤدي إلى قطع هذا الخيط وأدركت أنني لا يمكنني أن أعالج أي شخص آخر وعلى أن أعترف أنني أحتاج إلى مداواة تجاربي أكثر من أي شخص آخر في عالمي.

وقد لعب العالم، كعهده دائماً، دور المرآة المؤتمنة المطيعة؛ فعندما كنت أقنع نفسي أن العالم يحتاج إلى مساعدتي كان العالم يعكس تلك الحالة المضللة

وكان يناشدني لمساعدته من كل اتجاه ويغمرني بصرخاته اليائسة فليس هناك نهاية لمعاناته؛ ولكن في اللحظة التي أدركت فيها أنني من بحاجة لتلك المساعدة وتنازلت عن عجرفتي وكبريائي لكي أطلب العون تدفقت على المساعدة الأصلية بكل أشكالها وصورها لكي تنتشلني من أوهام الأهمية الذاتية التي كنت أمنحها لنفسي. وعندها فقط وضع العالم في طريقي المعلمين الحكماء الذين كشفوا لي كيفية تغذية وإرشاد ومعالجة وتعليم ذاتي، وبمجرد أن يلقنني كل من هؤلاء المعلمين درسه فإنه يبادر بالرحيل بنفس السرعة التي ظهر بها حتى لا أعتمد عليهم، فقد كشفوا لي المهمة ولكنهم تركوني لتنفيذها، فلم يحملوني خلال تجاربي أو يتدخلوا فيها ولكنهم قدموا لي دروسهم بحب ثم انسحبوا بهدوء وبذلك كنت أنا صاحب كل الخيارات وقد اقتربوا مني دون إظهار الشفقة أو العطف كما ابتعدوا دون إبداء القلق فقد قدموا لي الدعم الذاتي الأصلي ولم يطلبوا مني أي مقابل لذلك.

وقد أصبح ذلك هو أساس منهج وبناء عملية الحضور ومنذ اللحظة التي شرعت فيها لتيسير تلك الرحلة أعلنت أنني لا أعدو أن أكون طالباً راغباً في إدراك اللحظة الحالية، فأنا لست معلماً ولكنني طالب عادي ولدي الرغبة في التعلم وأنا أدرك ذلك الآن؛ فحضورنا المشترك هو المسئول عن أي إنجازات تحققت في تجاربي.

وقد بذلت كل ما بوسعي لكي أحافظ على أبواب قلبي وعقلي متفتحة حتى يستمر الآخرون في لعب دور المعلم معي، ففي الأساس فإن كل شخص لجأ إلي لكي أيسر له تلك العملية كان معلمي فكل من هؤلاء الأفراد وضعوا تعاليمهم أمامي؛ فمن خلال التزامهم بتنشيط تجاربهم لإدراك اللحظة الحالية رسخوا تلك العملية لدي. فقد كان يبدو على السطح أنني من أيسر لهم العملية ولكن هذا ليس صحيحاً، فقد كانت لدي الرغبة في اكتشاف كيفية تنشيط إدراك اللحظة الحالية من خلال إرساء علاقة أصلية مع حضورنا المشترك وقد أرسلهم لي الحضور لكي ينيروا لي الطريق.

وبناءً على ذلك فإن كل شخص دخل في عملية الحضور وأتاح لي فرصة إرشاده خلال العملية قد ساهم بدوره في كتابة هذا الكتاب، فهؤلاء الأشخاص هم الأبطال الحقيقيون في تلك المحاولة وهذا الكتاب هو هدية أضعها بين يديك منهم جميعاً، ولا أدعي ولو للحظة واحدة أنني قد عالجتهم من أي شيء، فقد بذلت ما بوسعي لأن أحافظ على إيماني بأنني أعمل على تكامل تجربتي أنا وأتعلم قدر ما يمكنني عن إدراك اللحظة الحالية بمراقبة والإنصات لكل من يوضح لي كيفية تحسين تلك العملية؛ وبذلك فإن الحياة هي معلمي وأنا تلميذها.

واليوم، وكما أوضحت من قبل في هذا الكتاب، لم أعد استخدم كلمة "المعالجة" ولكنني أفضل كلمة "تكامل" كما أنني لا أرغب بحال من الأحوال أن يطلق علي كلمة "معالج" ولكن إذا كان يتحتم علي أن اختار لقباً لما أمارسه فاعترف أننا أحب مصطلح "مؤيد للتكامل" بشدة.

وقد تكشفت العملية التي ندعوها عملية الحضور من مراقبة كيف يرسم الآخرون طريقهم إلى إدراك اللحظة الحالية ومن تتبع آثار أقدامي خلال الدروس التي وضعها هؤلاء الأفراد أمامي، فقد أتت العملية من خلال طرح الأسئلة الكبرى ثم إتاحة الفرصة بصبر للإجابات لكي تظهر كتجارب بدنية وعقلية وعاطفية متكاملة؛ فكل ما قمت بتجميعه عن عملية الحضور تم من خلال تجارب اللحظة الحالية الأصلية - وأيضاً من خلال التجارب التي عانت من التشتت التام ولكن الأساس يقوم على كلمة واحدة وهي التجارب، ولذلك تؤثر تلك العملية على كل من يدخلها.

وفي أعماق قلبي أعرف كل من اختار قراءة هذا الكتاب بوعي وإتمام العملية متخذين في سبيل ذلك خطوات كبرى في أعماق عواطفهم لتنشيط تجربة "بعث أنفسهم من الموت"، فأشجع الشجعان هم فقط من يختارون مسار التكامل الواعي لانطباعات الشحنات العاطفية وعملية الحضور هي بالفعل عملية إيمانية تقوم على اتخاذ خطوات إيمانية وكل من يدخلها في ضوء هذا الإيمان تتم مكافأته بحصوله على ما يتطلبه بالضبط.

ومن الضروري أن نتذكر أن عملية الحضور كرحلة تجريبية قد لا تكون مناسبة الجميع وعليك ألا تعتقد ذلك مطلقاً، فهؤلاء الذين لديهم الاستعداد للعملية لا يحتاجون إلى أي إقناع وهؤلاء الذين ليس لديهم استعداد لن يظهروا الاهتمام بها أو يعملون على مقاومتها.

فليس علينا محاولة إقناع الآخرين بدخول تلك التجربة لمجرد أنها قد نجحت معنا، فلا يجب أن يدخل تلك الرحلة بشكل تجريبي سوى هؤلاء الذين لديهم الاستعداد للأصالة، فقد يحصل البعض منا على ما يتطلبه من مجرد قراءة الكتاب وأيضاً بغض النظر عن مستوى الدخول الذي نختاره فإننا جميعاً نقوم ببذر البذور في بستان إدراك اللحظة الحالية - وتلاقي كل البذور القبول والترحيب والحفاوة، فقد نقوم بزراعة بذرة واحدة صغيرة ولكن قد يتضح أنها بذرة شجرة عملاقة.

وتذكر أننا عندما نستكمل الرحلة - عندما نقرأ نصوص الكتاب ونشارك تجريبياً في العملية - فإننا نغير المصفوفة الإدراكية لدينا تماماً ومن ثم تتغير تجربتنا في العالم، فعالمنا يتغير عندما نغير تجربتنا فيه وعندما تتكشف تجاربنا من هذه النقطة سوف ندرك أن لعملية الحضور عواقب كبرى لن نفهمها سوى عندما نمر بها.

ومن خلال تجاربنا المستمرة سوف نقوم بنشر وهج إدراك اللحظة الحالية في تجارب كل من نقابله وسوف تستمر تلك العواقب وتنمو على مدار حياتنا وما ورائها أيضاً، فمن خلال حضورنا المشترك نتمكن من مشاركة الهبة التي منحناها لأنفسنا من خلال تلك التجربة مع كل من نقابله في العالم، فسوف يأكل بعضهم من خلال ما زرعناه بشكر وامتنان بينما قد يسألنا البعض الآخر كيف يمكنهم زراعة بستان إدراك اللحظة الحالية بأنفسهم، وعندما نعرف الفارق بين المجموعتين سوف نمتنع عن اقتراف خطأ التدخل.

ولم أقم بعرض أي دراسة حالة في هذا الكتاب، ولكن وأنا على وشك إنهاء هذا الجزء من رحلتنا معاً أجد أن هناك حالة واحدة أحب أن أشاركها معكم، فعندما نمعن النظر فيها سوف نتمكن من رؤية الإمكانيات الكامنة في تنشيط إدراك اللحظة الحالية فسوف نشعر بالرهبة مما نحن عليه بالفعل ومما يمكننا تحقيقه عندما "نسبر أعماق نفوسنا بلا شروط مثلما كنا نسمح للآخرين بفعل ذلك".

قصة كلايف ونادين

في يوم من الأيام اتصل بي رجل يدعى كلايف وسألني إذا كنت أقوم بإرشاد الأطفال وأفاد بأن لديه طفلة عمرها 12 عاماً تدعى نادين تم إيداعها مؤخراً في أحد المصحات النفسية، فقد تم تشخيص مرضها بأنها تعاني من اضطرابات عقلية ثنائية القطب ويتم علاجها بواسطة عقار الليثيوم.

وقد أخبرني كلايف أنه قد انفصل عن زوجته مؤخراً وأن طفلته تعيش مع زوجته السابقة حالياً وبعد إجراءات الطلاق فإن نادين، ولسبب غير معروف لديه، بدأت في القيام بتصرفات غريبة غير متوقعة وتضمن هذا السلوك نوبات عنف شديدة وتصرفات تنم عن الاختلال العقلي وتصاعد الأمر بسرعة شديدة بحيث وافقت زوجته، بناءً على تعليمات الطبيب النفسي، على إيداع نادين في المصحة ومعالجتها بالعقاقير.

وقـد أخـبرني كلايف وهو غاضـب أنه عندما علـم بالأمر هرع فـوراً للمصحة وأخـرج ابنته بالرغم مـن معارضة الأطباء وأوضح لي أنه يعيش الآن مع ابنته ذات الاثنـا عشر عاماً والتي تعاني بشدة من آثـار العقاقير ولا يمكن التنبؤ بتصرفاتها وأراد أن يعـرف إذا كان مـن الممكـن أن أقوم بإرشادهـا ففاجأته بردي قائلاً: "لا، ولكن إذا كان لديك الرغبة في المجيء وتجربة هذا العمل بنفسك فإنها سوف تتمكن من التكامل مع حالتها."

وقـد أوضحت لـه باختصار أنه عندما يكون لدينا أطفـال إذا لم نتمكن من حل انطباعات الطفولة لدينا فإنها تنتقل لهم بصورة مباشرة وأخبرته أنه إلى أن يتمكن الأطفـال من تكامل ما نطبعه عليهم فإنهم لن يتمكنوا من خوض تجاربهم الأصلية كمـا أخبرتـه أن الأطفال الذيـن يعانون من متاعب ما هم سـوى انعكاسات للآباء الذين يعانون من المتاعب.

ثـم سألته كيف استجابـت زوجته السابقة لحالة ابنتـه فأجابني أنها كانت قلقة بوضـوح ولكنهـا ارتاحت لإيداعها في المصحة النفسيـة "للتعامل مع حالتها" حتى وإن أدى ذلك لأن تعيش نادين حياتها كلها في المصحة تحت تأثير عقار الليثيوم فهي لم تستطـع التكيف مع نادين في المنـزل ولا تعتزم القيام بذلك، وأخبرني أنها ليس لديها الرغبة أو القدرة على أخذ نادين لمنزلها ولذلك أضطر هو لفعل ذلك لأنه لم يستطـع التكيف مع فكرة ترك ابنته تعاني من تلـك المشكلة للحظة إضافية أخرى وأضاف أنه يشعر أنه قد أصيب بصدمة شديدة عندما شاهد حالتها.

وأخبرتـه أنني من خلال محادثتنا المقتضبة، أنـه بسبب اهتمامه الشديد بابنته ولأنه سعى إلي لحل ذلك المأزق، فإن حالة ابنته كانت إلى حد بعيد انعكاساً لمشكلات طفولتـه غير المتكاملة وأوضحت له أن هذا هو السبب الذي جعله "الطرف الأكثر اهتمامـاً" وقلت له "كليف إن ابنتك لا تعاني من أي شيء ولكنها تعكس انطباعات الطفولة غير المتكاملة لديك وعندما تتمكن من تكامل الشحنات العاطفية المكبوتة لديك سوف تتعافى ابنتك في الوقت ذاته."

وبالطبع فقد اندهش لذلك وأخبرني أنه لم يسمع بذلك من قبل مطلقاً، وعندها سألتـه عـن ما الذي حدث له عندما كان في الثانيـة عشرة من عمره وكانت هناك فترة صمت في الهاتف ثم أجابني بصوت ضعيف قائلاً "تركنا والدي، كيف عرفت ما حدث عندما كان عمري اثنا عشر عاماً؟" فأوضحت له باختصار دورة السنوات السبع ثم سألته إذا ما كان قد أدرك أن ظروف ماضيه تتكرر الآن في تجربة ابنته،

فهل يرى أن تركه الحالي لابنته بسبب الطلاق كان نمطاً مكرراً يتجدد من خلال تجربتها؟ فأجابني أنه إلى هذه اللحظة كان لا يدرك أن حالة ابنته لها أي علاقة بشبابه المضطرب.

وإلى يومنا هذا لا أعتقد أن كلايف قد تمكن بالفعل من تفهم ما أخبرته به عن "الانطباعات العاطفية" أو طبيعة دورة السنوات السبع إلى أن أتم العملية بنفسه، وأعتقد أنه قد وافق على الاتجاه الذي طرحته عليه في البداية والذي يتطلب منه أن يقوم بتكامل تجربته بدلاً من قيامي بإرشاد ابنته لأنه كان يعاني من اليأس الشديد ولأنني رفضت بشدة، مثلما فعل هو، تناول نادين لتلك العقاقير؛ كما أنه كان ذو بصيرة ثاقبة عندما تمكن من الربط بين المأزق الحالي الذي تعاني منه ابنته وحالته العاطفية غير المتكاملة.

وقد وافق كلايف على دخول عملية الحضور على الفور كما وافق أيضاً على حساب كيفية إيقاف تناول نادين لعقار الليثيوم تدريجياً بطريقة تستوجب أن تتوقف عن تناول العقار في الوقت الذي يستكمل فيه رحلته عبر عملية الحضور، وعليك أن تضع في اعتبارك أن شكل العملية التي مر بها كليف من خلال تدريبي له بشكل شخصي تختلف عن تلك العملية التي تناولناها في هذا الكتاب، فبالإضافة للعملية التي يقدمها هذا الكتاب فقد تضمن التدريب الشخصي جلسة تنفس تدريبية واحدة لمدة ثلاثة ساعات أسبوعياً وجلسات انعكاسات شخصية أقوم بها بنفسي بالإضافة إلى ثلاثة جلسات مياه دافئة تستغرق كل منها ثلاث ساعات ولا يجب عليك أن تحاول القيام بأي من ذلك بمفردك.

ولن أدعي أن ما مر به كلايف مع نادين عبر أسابيع العملية العشر كان سهلاً ولكنها كانت تجربة أصلية لكل منهما، وبسبب التزام كليف بإكمال عملية الحضور من خلال أسلوب التدريب الشخصي (وهي خدمة لم أعد أقدمها) فقد تمكن الأب وابنته من استعادة العلاقة الحميمة بينهما وتسللت الفرحة عائدة إلى منزلهما.

وفي الأسابيع الثلاثة الأولى كان دافع كليف للقيام بالعملية هو إيمان ويأس الأب القلق على ابنته ولم يكن لدي شك في العواقب الحتمية لسعيه لأنني قد شهدت مراراً وتكراراً القدرات التكاملية لعملية الحضور، ولم يكن أمامه أي بديل سوى الاستمرار وأنا متأكد أنه أثناء الأسابيع القليلة الأولى كان كليف متعلقاً بثقتي المتناهية في إمكانية تحقيق التكامل.

وعندما تمكن كلايف من التوصل للصدمات في الجانب العاطفي لديه وتكاملها اتضحت التغيرات الرائعة، فقد وصل إلى منزله قادماً من عمله ليكتشف تغيرات مفاجئة ولا يمكن تفسيرها في سلوك نادين، ثم أتى إلي في الجلسة وهو يهز رأسه من التعجب، فبعد أن كان يقول "لم تعد تصيح في" قال لي "جلست في المطبخ وتحدثت معي البارحة" ثم أصبح يقول "بدأت في غسل الأطباق معي الليلة الماضية دون أن أطلب منها ذلك" ثم أصبح يقول "وضعت ذراعيها حولي في السيارة اليوم وأخبرتني أنها تحبني".

وعند نهاية أسابيع كلايف العشر كانت نادين قد عادت للمدرسة وتوقفت تماماً عن تناول العقاقير وتتصرف مثلها مثل أي فتاة مراهقة، وقد أدهش ذلك زوجته السابقة كثيراً وخاصة عندما أوصل لها كلايف نادين لقضاء بعض الوقت عندها، كما تغير أيضاً مسلك نادين تجاه واجباتها المدرسية لدرجة أن معلمها اتصل هاتفياً بكلايف ليبلغه عن تقدمها المذهل.

وعندما غادر كلايف بعد إتمامه آخر جلسة له معي سألني قائلاً "لماذا لا يعرف العالم عن هذا العمل؟" وبالطبع ابتسمت لأنني أعرف أن هناك وقتاً ومكاناً لكل شيء وأخبرني أنه يرغب في كتابة كتاب عن ما حدث، وأعرف أن هذه طريقته في التعبير عن امتنانه لثمار وزهور إدراك اللحظة الحالية التي حصل عليها وأتمنى بصدق أن يقوم في يوم من الأيام بكتابة قصة نادين لكل من هم على شاكلته في هذا العالم وإذا لم يفعل ذلك فقد سمعنا قصته من خلال عرض دراسة الحالة تلك.

وما قصة كليف ونادين سوى قصة واحدة من العديد من القصص المماثلة، وقد اخترت أن أتشارك معكم في تلك القصة لأنني أريدك أن تعرف في أعماق قلبك أن عملية الحضور لا تتعلق بمحاولتنا لمعالجة العالم أو أي شخص فيه ولكنها تتعلق بتحلينا بالشجاعة التي تمكننا من تكامل تجاربنا في العالم. ولا يجب أن نستخدم تلك العملية للتدخل في حياة الآخرين فليس علينا أن نقترح لشخص ما أن عليه القيام بعملية الحضور حتى يصبح الشخص الذي نرغب أن يكونه وتذكر أن طريق النوايا الحسنة غالباً ما يؤدي إلى عواقب وخيمة وخاصة عندما يكون هدفنا اللاواعي هو تغيير الآخرين حتى يصبحوا متوافقين مع الصورة التي نرسمها للحياة، فعندما لا يعجبنا ما نراه في الآخرين فإن علينا أن نغير رؤيتنا عن طريق تكامل الشحنات العاطفية داخلنا وليس عن طريق التلاعب في الظروف الخارجية التي نلاحظها؛ فعملية الحضور هي رحلة نتخذها من أجل أنفسنا وبأنفسنا وفي داخلنا ولكن كما نرى من خلال قصة كليف ونادين

فإن معجزة العملية تكمن في أنه عندما نقوم بتكامل إدراك اللحظة الحالية بلا شروط يستفيد منها جميع الأطراف.

فإدراك اللحظة الحالية الذي يتم تنشيطه بأصالة يشع مثل رائحة الخوخ الناضج.

التكشف المادي لإدراك اللحظة الحالية

بعد أن تمكنت من التغلب على رغبتي الخاطئة "لمعالجة العالم" بدأت في رحلتي تجاه الكمال الأصلي وقد بدأت بالنظر لنفسي والعمل مع الانطباعات الواضحة التي تسبب لي الاضطرابات في تجربتي الحالية، ثم نظرت إلى أسرتي، كما لو أنني أنظر في مرآة، واستخدمت هذا الانعكاس لكي أرى المزيد مما كان علي أن أقوم بتكامله.

فأفراد أسرتنا المقربين هم أوضح وأصدق الانعكاسات للانطباعات غير المتكاملة فكل ما يبدو أنه "خطأ" مع أفراد أسرتنا، إلى النقطة التي يزعجنا فيها عاطفياً، يعد قضيتنا، ويعد هذا الدواء دواءً يصعب علينا ابتلاعه ولكن ليس هناك أي استثناءات لتلك القاعدة؛ فأسرتنا هي بمثابة المرآة لنا. فهذا هو ما يجعلنا أسرة واحدة. وعندما نقترف خطأ محاولة تنظيف المرآة للتكيف مع الانعكاسات غير السارة فإننا بذلك تضيف المزيد من الحطام للأسرة غير السعيدة، ولكن عندما نعتنق أفراد أسرتنا المقربين على أنهم هم الأشخاص الذين يحبوننا بما يكفي لكي يلعبوا دور الانعكاسات الصادقة فإننا نتمكن من تحقيق المعجزات.

ذات مرة فررت من أسرتي فقد كنت أختار صحبة أي شخص عداهم أما اليوم، وبسبب ما أشعر به من نعم ورؤى إدراك اللحظة الحالية، فإنني أنظر إلى أسرتي المقربة وأراهم كما هم: كاملين، فكل ما حاولت تغيره فيهم في الماضي هو الآن كل شيء أفتقده فيهم عندما لا يكونوا متواجدين مادياً في تجاربي. واليوم أعيش في ظل نعمة أسرتي السعيدة ليس لأنني قد تمكنت من تغيير أي منهم ولكن لأنني تمكنت من تعديل تجربتي معهم من خلال ما يقومون بعكسه؛ فقد خلقوا وهم كاملين ولكنني لم أكن أراهم بوضوح، فهم ليسوا الانطباعات التي يظهرونها ولكنهم تعبيرات فريدة عن وجودنا المشترك.

وبمجرد أن نتمكن من تحقيق الوعي بالسلام داخل أسرتنا فإننا ننشر إشعاع

إدراك اللحظة الحالية داخل مجتمعنا ثم مدينتنا ثم دولتنا ثم القارة التي نحن فيها ثم كوكبنا كله ودائماً ما اعتنق هذا الهدف في رحلتي المستمرة.

ولم أقم بكتابة هذا الكتاب لتغيير الكوكب والناس الذين يعيشون فيه وذلك لأننا كاملين بالفعل، فنحن لسنا انطباعاتنا وبالتالي نحن لسنا المظهر أو السلوك أو الظروف التي تتضح من خلال تلك الانطباعات، ولكنني أرسل هذا الكتاب كدعوة لأي شخص يخوض تجربة تعج بالشحنات المضطربة وسوف يساعد هذا الكتاب أي شخص على تغيير جودة تجاربه بإرشاده إلى كيفية تحمله مسئولية مأزق الشحنات العاطفية التي يعاني منها.

وإلى يومنا هذا لم أتمكن من تغيير أي شخص وأنا أشعر بالامتنان لأن الأمر كذلك لأنني لا أسعى للتدخل مع تعبيرات حضورنا المشترك داخل هذا الوجود الجميل وأدرك الآن أنه عندما يكون هناك شيء مفقود في تجربتي فهذا لأنني أشعر أنه مفقود.

كيف أعرف عندما أكون حاضراً وعندما لا أكون حاضراً؟ عندما أنظر لتجربتي في العالم وأرى ظروف من الماضي أعتقد أنها كانت يجب أن تسير بشكل مختلف وعندما أبدأ في وضع الخطط لكي أغير الطريقة التي تتكشف بها الظروف الآن أدرك أنني أعيش في مكان مشوش يطلق عليه "الوقت"، فالوقت هو مكان لا يكون فيه شيء صحيح على الإطلاق. ولكن عندما أنظر إلى عالمي وأدرك جماله وروعته وأنه مفعم بالحياة وعندما، وبدون سبب على الإطلاق، اشعر بالامتنان لأنني موجود فيه وأشعر بالامتنان لكل لحظة وذرة فيه أدرك أنني هنا الآن.

وقد استغرقت "وقتاً" طويلاً حتى أتمكن من اعتناق "كل شيء" في الحياة، والآن أشعر بحب عميق لها لأنها كلها تعبر عن ماهية المصدر بالنسبة لي، فليس هناك ذرة واحدة في وجه الحياة أرغب في تغييرها؛ وبالطبع مازالت لدي بعض الانطباعات التي أسعى لتكاملها ولكنني أحب وأقدر كل لحظة في الحياة، في الصحة والمرض وفي الثراء والفقر وفي الشباب والشيخوخة وفي النوم واليقظة.

فالحياة هي مصدري وإدراك اللحظة الحالية هي المحراب الذي أقيم فيه صلوات الشكر، فأنا الآن لا أشعر بالنقص في أي شيء والآن ليس هناك شيء لا أريده والآن لدي ما أتطلبه وأتطلب ما لدي، فكيف يمكن أن يكون الأمر بأي شكل آخر؟ فإن حدث ذلك فلأنني قد غادرت اللحظة الحالية، وأشعر في قلبي

الآن بالابتسامة الدافئة لحضورنا المشترك الخالد اللانهائي وطالما استمرت تلك الرحلة فإنني سوف آخوضها بسعادة.

أعرف أن تنشيط إدراك اللحظة الحالية سوف يؤدي إلى فتح بعض الأبواب تفوق ما تم وضعه في هذا الكتاب، فتلك هي حالات الوجود التي لا يمكن توصيلها سوى من خلال تجربتنا الشخصية لإدراك اللحظة الحالية، وتلك هي الهاوية التي غالباً ما اندفع إليها بلا حذر، وتلك هي المغامرات التي أدعوك لخوضها، وتلك هي الأسئلة الكبرى التي أشجعك على طرحها.

وعلى نقيض ما يدعيه العالم الذي يقوم على الوقت ليس علينا أن نجلب السلام لهذا الكوكب؛ فهذا المفهوم هو مفهوم مضلل ويؤدي إلى التشتت، فكوكبنا هذا كوكب محايد ولذلك فهو "المكيدة" المثالية لأي شخص يكون على استعداد للتطور من خلال تحمل المسئولية الشخصية، فنحن هنا لأنه "تم الإيقاع بنا لنكون هنا"، ونحن هنا لأننا مدعوون "أن نكون هنا" بالرغم من التشتت الذي تؤدي إليه الأفعال اللانهائية؛ فمدرسة الأرض تلك هي عبارة عن قاعة مرايا ضخمة، فالأرض والقلب هما شيء واحد.

ونحن هنا الآن وفي هذا لنكتشف أننا لن يمكننا تحقيق السلام هنا والآن سوى عندما نتوصل لإدراك هذا الاهتزاز في قلوبنا وعندما نعرف ما هو السلام في داخلنا يضحك هذا العالم الذي هو عبارة عن مرآة على كل ذلك ثم ينهال علينا الوعي بالسلام الذي بين يدينا والذي سوف يكون معنا دائماً من كل اتجاه.

الجزء الخامس

الاستمرارية

لقــد قمنا بزراعــة العديد والعديد من البذور خــلال عملية الحضور مما يفوق قدرتنــا علــى إحصائها، فهذه الرحلة تمثل ربيع انتباهنــا لإدراك اللحظة الحالية وعندمــا نستكمــل تلك العملية سوف نضمــن أن يصبح بستــان تجاربنا المتكشفة عامــراً ومزدهــراً - بحيث نتمكن من دعــوة الآخرين له لكــي يشاركونا في ظلالنا الوارفــة ويستمتعــون بجمال ووفرة ثمارنــا وزهورنا؛ وسوف نعيشــن باستمرار في أصــداء الإمكانيات الكــبرى وسوف يشعر الآخرون بذلك وبالطبع فإن ذلك سوف يستمر طالما استمر اعتنائنا بالبذور التي قمنا بزراعتها.

والآن ونحن على وشك استكمال هذا الكتاب فإننا نعرف أن "الاستكمال" طبقاً لعمليــة الحضور لا يعني "النهاية" ولكن استكمال تلك الرحلة يعني أننا قد دخلنا في حالــة من الوعي يكون لدينا فيهــا الاستعداد والرغبة لتحمل المسئولية الكاملة عــن جودة تجاربنا - الجانب الحسي السببي، ويعني أننا قد توصلنا إلى الحياة في النقطــة السببية في وعينا؛ وتتشابه الحيــاة بوعي في سببية إدراكنا مع الاستمرار في بذر البذور في الأرض الخصبة، فنكون في حالة من النضوج المستمر.

وبالإضافــة إلى دخــول الوعي السببي فــإن الاستكمال طبقــاً لعملية الحضور يعنــي أيضاً أننــا الآن مشبعين بالوعي بالمسئولية الشخصية ولذلك عندما تخترق البــذور التي زرعناهــا بالتجارب الشعوريــة الواعية والأفــكار والكلمات والأفعال سطــح التربــة وتتطلع إلى النور تكون لدينا الرغبة والشغف لرويها بالماء والاعتناء بها؛ ونستهدف أن نحيا كل لحظة في حياتنا بوعي لأننا نعرف أن تلك هــي الطريقة الوحيدة للحياة.

ونحـاول أن نعتنـق كل لحظـة في تجاربنا بطريقة تروي وتغـذي إدراك اللحظة الحاليـة ونحـن نعرف كيف نحقق ذلك، وذلك عن طريـق: اختيار الاستجابة بدلاً من ردود الأفعال ومن ثم نصبح وسيلة بدلاً من أن نصبح ضحية أو منتصر. وتقوم تلك اللحظات الأخيرة في عملية الحضور باستعراض الطريق الماثل أمامنا، فتقدم لنا بعض الرؤى القيمة لأصداء الحياة "كسبب" ومسئولية اعتناق مثل هذا الهدف العميق، كما أنها تهبنا الأدوات للاقتراب الواعي من الوعي الاهتزازي.

الحرية مسئولية

لقـد تمكنت مـن استكمال رحلتك عبر عملية الحضور بنجـاح ولم يتبقى سوى بعض الرؤى البسيطة لكي أشاركها معك قبل أن نغلق هذا الكتاب، فقبل أن تستمر عليـك أن تعـبر عن تقديرك لنفسك لأنك وصلت إلى مرحلة اكتمال هذه الرحلة الجميلة المتعمقة، فلا يعرف ما مررت به سواك ولذلك لن يتمكن سواك من تقدير تجربتـك بشكل صحيح وعليـك أن تعرف أن التجارب التي مـررت بها والتجارب التي سوف تمر بها كعواقب هي تجارب صحيحة، فهي كنزك الذي سوف تستخرج منه الرؤى باستمرار.

وإكمال مثل تلك التجربة سواء قمت بقراءة الكتاب أو مارستها بشكل تجريبي لا يعد إنجازاً بسيطاً، فقد حققت شيئاً أصلياً، وتمكنت من تنشيط الحركة الأصلية في جودة تجاربك؛ وقد تكون مررت بأوقات عصيبة لكي تصل لتلك المرحلة لذلك عليـك أن تتوقف وتمارسـ التنفس المتصل للحظات وتبتسـم في داخلك وتستمتع باللحظـة، فقـد تمكنت مـن الإنجاز وقد باركـت نفسك وتجربـة حياتك وكل من تتواصل معهم، فحسناً فعلت!

ولحسن الحظ تلك ليست هي النهاية ولكنها نقطة استمرارية لرحلة عميقة في التجارب المستمرة لإدراك اللحظة الحالية.

وفي الأسـاسـ فإن ما حققناه باستكمال عملية الحضور هو أننا قد غيرنا مسار سفينة تجاربنا الحياتية ووجهناها في الاتجاه الذي يفيدنا والآن نحن في طريقنا للابتعـاد عن العقلية التي تقوم على الوقت بدلاً من أن كنا متجهين لها، وأصبحت لدينـا القدرة على جني ثمار وزهور تلك الرحلة إلى الأبد لأنها رحلة تؤدي بوعينا إلى الأبدية، فلن تعد تجربتنا في العالم كسابق عهدها فنحن الآن نستيقظ من حلم طويل لاواعي باكتسابنا هبات التجارب الحياتية الأصلية.

وهنا تصبح الحياة كإنسان مسئول غاية في الأهمية.

وليس معنى أننا الآن نتحرك في الاتجاه الصحيح أن نرفع أيدينا عن عجلة القيادة، فبالرغم من أن الحياة بمسئولية تدعم تجاربنا بحيث تتدفق بلا جهد كبير فإن قدرتنا على إدراك المسئولية غير مزودة بملاح آلي، فالمسئولية لا يمكن أن تكون لاواعية، فعلى النقيض علينا الآن، أكثر من أي وقت مضى، أن نعتنق الاتجاه التجريبي لتوجيه جودة تجاربنا، ومن الآن وصاعداً علينا أن نضع في اعتبارنا المثال التالي:

نادراً ما يستمر الطيار الذي يقود الطائرة في مسار واحد فهو يقوم على الدوام بتعديل مساره لأن الطائرة تنحرف دائماً عن مسار الطيران المحدد لها بفعل التقلبات الجوية وبالتالي يقوم الطيار باستمرار بتعديل مسار الطائرة لكي يعوض ذلك الانحراف ومن الضروري أن يقوم بتلك التعديلات باستمرار لكي يتأكد من أن الطائرة سوف تصل بها إلى الوجهة المطلوبة.

تذكر أننا عند استكمال هذا الكتاب قد بدأنا الحركة الأصلية في جوانب عديدة من تجاربنا الحياتية ونحن الآن مثل القطار الذي كان ثابتاً قبل ذلك ولكنه الآن يتحرك على القضبان بسرعة متزايدة، فإذا اخترنا عدم تحمل مسئولية جودة كل لحظة فإننا سوف نصطدم لا محالة؛ وإذا أوقفنا فجأة قاطرة هدفنا بالبقاء حاضرين وبتكثيف علاقتنا مع إدراك اللحظة الحالية فإننا سنشعر بوزن العربات الثقيل التي تمثل الجوانب المختلفة لتجاربنا التي تتراكم وتعرقلنا عن رحلتنا الواعية إلى الأصالة؛ ولا يجب أن نخاف من ذلك فهذا هو المأزق الذي يتكشف الآن لأنه مع زيادة الوعي تزداد المسئولية.

وإذا دخلنا في حالة اللاوعي مرة أخرى سيكون الانهيار هو النتيجة الحتمية، فالانهيار هو أن نسمح لأنفسنا بالعودة إلى أداء رقصة الموت مع الانعكاسات الخيالية للماضي غير المتكامل، والانهيار هو أن نسمح لأنفسنا بالاستمرار اللاواعي في إسقاط المخاوف والغضب والأسى على العالم المحايد، والانهيار هو أن نسمح لأنفسنا بمعاناة التشتت البدني والاضطراب العقلي وعدم التوازن العاطفي، والانهيار هو أن نختار عدم تحمل مسئولية عواقب الشحنات غير المتكاملة في الجانب العاطفي لدينا.

وعندما نختار الانهيار الآن باختيار عدم تحمل مسئولية الحفاظ على إدراك اللحظة الحالية وتنميتها فإننا لن نستطيع أن ندعي أننا لسنا على دراية بآليات تجاربنا: فالآن، إذا عدنا إلى حالة اللاوعي، فإننا سوف نختار ذلك بشكل واعٍ. الانهيار إذا غير ضروري ولكننا قد نمر به من وقت لآخر لكي نذكر أنفسنا أن تحمل المسئولية أفضل بكثير.

وبذلك تقع علينا مسئولية الحفاظ على ثبات هدفنا وإجراء التعديلات اللازمة عندما نفقد تركيزنا - وبمعنى آخر تقع علينا مسئولية الاستجابة، وسوف نمر لا محالة بتجارب ينخفض فيها مستوى إدراكنا مما يؤدي إلى ارتباكنا وتخبط هدفنا، فلماذا؟ ذلك لأن تقلبات الحياة وتجاربنا في الدورات النشطة في الجانب البدني والعقلي والعاطفي في المجال الموحد تطيح بنا دائماً بعيداً عن المسار الصحيح ولذلك فإننا نتذكر كيف نستجيب؛ وبينما نعيش في هذا العالم فإن علينا أن نستجيب بوعي لتجاربنا.

فهدفنا هو الذي يرسم مسار رحلتنا وعندما نشعر أن "الوقت" يقذفنا إلى اللاوعي فكيف نستجيب بوعي إذاً؟ وكيف نعوض ذلك ونجري التعديلات اللازمة؟

نتوقف عن أي شيء نفعله ونقوم بالتنفس المتصل إلى أن نتمكن من استعادة إدراك اللحظة الحالية، فالأمر غاية في البساطة والسهولة.

فالقيام بالتنفس المتصل الواعي يمكننا من استعادة إدراك اللحظة الحالية ويذكرنا بهدفنا عندما تسبب لنا تقلبات تجاربنا الاضطراب، كما ينقذنا التنفس المتصل الواعي من حطام أي انهيار قد يحدث لنا، وعندما نلتزم بتمرين التنفس لمدة 15 دقيقة كجزء من نظام حياتنا اليومي تماماً مثل تنظيف أسناننا فإننا نحمي أنفسنا من تلاشي الحضور؛ فتمرين التنفس هو مسئوليتنا لأنه يمهد لنا طريق يصل بنا إلى داخل أنفسنا حيث يمكننا إجراء كل التعديلات الملاحية، فتمرين التنفس هو بمثابة حزام الأمان لنا في وقت التقلبات العنيفة وهو الضمان في وقت الكوارث وهو البوصلة التي ترشدنا عبر كل الاضطرابات.

فنحن مركز تجاربنا وسنظل كذلك دائماً، فتجاربنا لا تحدث سوى لأننا موجودون فيها ولذلك فإن علينا مسئولية الالتزام المستمر بالحضور إلى أقصى قدر ممكن، ومسئوليتنا أن نحافظ على إدراكنا لماهية السلام داخل أنفسنا عندما نختار بوعي أن نشعر بالسلام لدقائق معدودة كل يوم، ومسئوليتنا أن نمنح أنفسنا بلا شروط ما نسعى للحصول عليه، ومسئوليتنا أن ننفتح للتلقي غير المشروط لما نستمتع بمنحه، ومسئوليتنا - من خلال التجارب التي نستجيب لها - أن نوجه سفينة تجاربنا باستمرار إلى قلب ذاتنا الاهتزازية الأصلية، ومسئوليتنا أن نتذكر براءتنا وأن نرعى الفرحة والمتعة والإبداع الأصلي، ومسئوليتنا أن نمنح أنفسنا الحب غير المشروط، ومسئوليتنا أن نتذكر أن نتوقف من وقت لآخر لكي نشعر بالامتنان للتجربة الخالدة الغالية التي نطلق عليها "الحاضر" والتي تمنح لنا لكي نستطيع أن نمارس التنفس المتصل الواعي، ومسئوليتنا أن نعيش الحياة بكاملها.

عندما نراجع عملية الحضور بدءً من أول الكتاب سوف نندهش من العدد

الكبير من الأدوات الإدراكية التي قدمها لنا الكتاب لكي تساعدنا في رحلتنا. والآن أصبحنا مستعدين تماماً للإبحار الواعي في تلك الرحلة الرائعة التي نطلق عليها الحياة؛ وعندما نعاود قراءة الكتاب كلما رغبنا في ذلك سوف نكتشف أيضاً أننا نفهم الرؤى التي يحتويها بشكل أفضل، ويعد ذلك في حد ذاته مقياساً لمدى نمو إدراكنا كما أنه بالتأكيد سوف يلهمنا للاستمرار في الانتباه الواعي للإمكانيات الخلابة اللامحدودة لعلاقتنا مع حضورنا المشترك.

وبعد مرور فترة على التكامل فقد نختار، مثلما فعل الكثيرون، أن نعيد التجربة أو نعيد قراءة الكتاب للحصول على رؤى أكثر عمقاً ويمكننا إعادة تلك العملية كلما رغبنا في ذلك فهي دائماً تقابلنا أينما كنا وتقودنا إلى أعماق أبعد لإدراك اللحظة الحالية، فتجربتنا لتلك العملية صحيحة دائماً.

الزهور لها أشواك

من الرؤى التي تتضح أمامنا من خلال عملية الحضور أن الحياة مثل الزهرة والزهور لها أشواك، فقد خلق مصدرنا الجماعي الزهور لكي تكون رمز الحب والمحبة، كما أنه زين تلك الزهور الجميلة عمداً بالأشواك الحادة، ويذكرنا ذلك بالتوازن ويحفزنا على التكامل وينبهنا للرفق والاحترام.

بما أننا شعرنا بالاضطرابات، ومررنا جميعاً بالاضطرابات البدنية والعقلية والعاطفية في تجارب حياتنا فنحن نميل إلى البحث الواعي واللاوعي عن حالة تمكننا من الحياة في الفرحة الخالدة وتلك الحالة يمكن تحقيقها هنا، ولكنها لا تتأتى من اختيار مسار له "محطة وصول" أو مسار نعيش فيه منفردين؛ ولأن مصدرنا لانهائي فإن رحلتنا إلى إدراك هذا المصدر هي رحلة أبدية، ولأن مصدرنا قد خلق كل شيء فإن علينا اعتناق كل شيء عندما نقوم بتكامل ماهية المصدر.

والسبيل لتحقيق الفرحة الأصلية في هذا العالم لا يكون من خلال دفع بعض التجارب بعيداً عنا وجذب تجارب أخرى في اتجاهنا، فالفرحة ليست هي التوصل إلى نقطة السعادة اللانهائية فتلك ليست هي الحياة على الإطلاق؛ فانشغالنا بمحاولة الإحساس بشعور جيد على الدوام أو أن تكون الظروف من حولنا يسيرة على الدوام أو تحقيق التكامل التام والفوري في كل جوانب تجاربنا هو محض أوهام، فالحياة لها وجهان كما أنها تجربة مستمرة، فالحياة موجودة على الدوام وتسير في جميع الاتجاهات.

ولـن يتحقق لنا المضي في طريق الفرحـة الأصلية سوى عندما نعتنق كل تجربة تقدمها لنا الحياة عندما تكون مطلوبة، وحقاً إن هذا الأمر مثير للتحدي؛ فالفرحة تنبع من اعتناق جمال وعطر وأشواك الحياة، وقد لا نتمكن من فهم ذلك الآن لأننا مازلنـا نحاول الفرار من حالة وجود لكـي نصل إلى أخرى ولكن سوف نفهم ذلك في الوقـت المناسـب عندما نتعلم كيف نجتاز كل ذلـك وعندما نستمر في ممارسة مـا تعلمناه من خلال عملية الحضور، دون التركيز على نقطة لنهاية رحلتنا، فإننا لا محالـة سـوف ندخل في ترددات الفرحة، فالفرحة هـي العاقبة المؤكدة لكل ما بدأتـه عملية الحضـور، فمع الصبر سوف تنبت كل البـذور التي زرعناها وسوف تثمر كل البراعم.

ومن الضروري، وخاصة عندما تصبح الأمور صعبة، أن نذكر أنفسنا أن كل شيء في تلـك الحيـاة هو تعبير عـن مصدرنا الجماعي بغض النظر عـن الطريقة التي نفسر بها الأشياء في أي وقت من الأوقات.

فالاعتناق غير المشروط بدلاً من المقاومة هو مفتاح تجربة التكامل.

ولا يمكننا دخول الوعي التام بكمالنا باستبعاد أي تعبير ندركه في الجانب المادي أو العقلـي أو العاطفـي أو الاهتـزازي، فهذا هو ما يدعونا إليـه النمو لكي نصبح بشراً كاملين.

وهنـاك وسيلـة نعرف بها مدى اتساقنا مع الحاضر، وهي أننا سوف نتمكن من الصعـود دون افتراضـ أن الهبوط يعني "النهاية" وسوف نتمكن من الهبوط دون افتراضـ أننا لن نصعد مطلقاً مرة أخـرى؛ فالصعود والهبوط والهبوط والصعود هي نفس الرحلات الممتعة عبر تجارب الحياة فعندما لا نكون متعلقين بالصعود أو الهبوط فإننا بذلك نراهما بأعين المصدر ومن ثم تصبح الرحلة الممتعة اللانهائية فرحة حقيقية.

والمكان الوحيد الذي سوف نعتبره منزلنا ونحن في هذه التجربة يوجد في اللحظة الحاليـة اللانهائيـة والتي نوجد فيها بالفعل، فمنزلنا هـو إدراك اللحظة الحالية الخالد، وعندما نتطلع لأن نكون في منزلنا داخل أنفسنا - أن نكون حاضرين تماماً في هـذا العـالم - فـإن هذا هو ما نسعى إليه، وعندمـا لا نبحث عن أي ملاذ آخر فإننا لن نصاب بالإحباط، فإدراك اللحظة الحالية ليس محطة وصول ولكنه رحلة خالـدة ولذلـك فإننا نزرع صبراً وتعاطفاً بلا حدود داخل أنفسنا ونحاول أن نمنح أنفسنا بلا شروط ما نتطلبه بالضبط لتلك الرحلة.

وكلما ازداد إدراكنا كلما اتضح لنا أن وجود الأشواك في الزهور لا يعني أننا يجب أن ننزف بالرغم من أن ذلك يحدث أحياناً، فالأشواك موجودة لكي تذكرنا أن علينا أن نتحرك في هذا العالم بإدراك اللحظة الحالية وألا نتعجل وأن نعامل أنفسنا برفق مثل أوراق الزهور وبذلك سوف نرى كيف أن أشواك الحياة تزين مسارنا لترشدنا إلى وعي أكبر.

وهناك درس آخر لنا في تلك الزهور، فبالرغم من أن الزهور لها أشواك فإن ذلك لا يعني أنها تتطلب الإصلاح، فالأشواك توضح أن الجمال الذي يكمن في هذا الخلق يجب أن يعامل بالحب والعناية والانتباه والاحترام الموجود في إدراك اللحظة الحالية، فعملية الحضور هي دعوة مستمرة لكل منا لأن نتخذ هذا المسار ولأن نكون أمثلة حية على أن هذا ممكناً للجميع.

قدرات الحضور

لنتذكر كيف سنبارك أي شخص يدخل تجاربنا عندما نختار بوعي إدراك اللحظة الحالية.

نحن لا نحتاج لمعرفة تأثير إدراك الحظة الحالية لدينا على الآخرين لكي يكون لهذا الإدراك آثاره، فإدراك اللحظة الحالية يشع بشكل تلقائي وبلا جهد، فهو يتحرك في صمت فيما وراء سطح الأشياء ويجلب ضياء التذكر في ظلمة النسيان؛ فلحظة واحدة فحسب من إدراك اللحظة الحالية كفيلة بأن تمس حياة شخص آخر بطريقة تؤكد له نعمة الحياة نفسها.

فممارسة إدراك اللحظة الحالية بوعي يزرع بذور التعاطف التي تذيب آلام القلوب وتزيل الصعاب عند كل من نقابلهم، وعندما نتحرك في تجاربنا في العالم بهذه الطريقة نتمكن من استعادة التناغم لأن إدراك اللحظة الحالية يشع مباشرة من مصدرنا، فهو لا يعرف أي ترتيب للصعوبة وينتقل إلى ما وراء قيود الحالات والحدود ويجلب كل ما هو مطلوب.

فيثير إدراك اللحظة الحالية الوعد بالفرحة ويبعث الحياة في ذاكرة الآخرين بالخلود الكامن في داخلهم وهو تعبير أكثر أصالة من أي شيء آخر في العالم، فإدراك اللحظة الحالية لدينا ينبه الآخرين لما نتشارك فيه جميعاً ويدعوهم لتجربة التوحد؛ فعندما نختار بشكل واعي أن نكون حاضرين مع الآخرين فإن ذلك يضعهم على مسار يمكنهم من تذكر الأشياء الأصلية وبالتالي يتذكرون مصدرهم، وتذكر مصدرنا يوقظ الوعي في تجاربنا بكل الأشياء.

ولكي نستعيد التناغم لجودة تجاربنا فإننا لا نحتاج لأي قدرات خاصة، وليس علينا دراسة أي مناهج دراسية أو ممارسة أي أساليب معقدة لكي نجلب إدراك ماهيــة الســلام لكل من نقابلهم، كمــا أننا لا نحتاج للالتحاق بـدورات دراسية خاصة لكي نتمكن من إطلاق العنان لإمكانيات الحب غير المشروط اللانهائية، وليس علينا أن نتفوه بكلمة واحدة لكي نكشف عما هو صالح؛ ولكي نصبح أمثلة علــى الوعــي الاهتزازي لا نحتــاج لارتداء ملابس من لون معــين أو تناول طعام معــين أو تبنــي وضعية سحريــة ولا نحتاج إلى أي طقوســ أو ترانيم لكي نحرر قدرات مصدرنا.

كما أننا لسنا مطالبين بفعل أي شيء لكي نكون حاضرين، فقط علينا أن نختار أن نكون حاضرين.

فــإدراك اللحظة الحاليــة الذي نشعر به في قلوبنا يحمل في طياته القوة والمجد والإمكانيــات الهائلة للمجال الموحد، فإدراك اللحظة الحالية يعمل على تكامل كل الحواجــز التي يخلقها الخوف والغضب والأســى، ويعمل على تكامل الجراح التي أصابتنــا بهــا السلوك اللاواعي الــذي ينبع من الشحنات العاطفيــة غير المتكاملة لدينــا، كمــا أنه يزيل سوء الفهم في الحال. فــإدراك اللحظة الحالية هو اليد التي تربــت علــى كل التجارب التي أصابتهــا عدوى "الوقت" وهــو يسامح أي شخص علــى أي شــيء ويسامح الجميع على كل شيء ويمنح السلوى لمن يعاني من الوحدة والراحة لمن يعاني من القلق وهو ملاذ الضائعين.

واختيارنــا لأن نظهر ونكــون حاضرين في تجاربنا يدعــم الآخرين لكي يظهروا ويكونوا حاضرين في تجاربهم، وبدورهم سوف يتمكنون من مشاركة إدراك اللحظة الحاليــة لديهــم مع آخرين، ومن ثم فإن إدراك اللحظــة الحالية يطلق الشرارة في سلسلــة مــن ردود الأفعــال والتــي تتلألأ بلا نهايــة؛ فإدراك اللحظــة الحالية هو شعلــة خالدة من الوعي والتي تتوهج للأبد بمجرد أن نتشارك فيها، فلا يمكن أن يخمدها أي شيءعندما نختار الانتباه بوعي ونتشارك فيها.

ويتيــح إدراك اللحظــة الحالية لمصدرنا الجماعي أن يكون حاضراً بدنياً وعقلياً وعاطفيــا في تجاربنــا في العالم ويمكننا من التعبير عن الحب غير المشروط بغض النظر عن أي شيء، وعندما نتشارك في إدراك اللحظة الحالية نعرف أن مصدرنا الجماعــي هــو الحب وعندها فقط يمكننــا أن نتحمل مسئوليــة الهبة التي نطلق عليها "الحياة".

هدية الوداع

الاقتراب الواعي من الإدراك الاهتزازي

عندما ننتهي من رحلتنا التجريبية عبر عملية الحضور قد نتساءل "وماذا بعد؟"

وللإجابة على هذا السؤال اسمحوا لي أن أعرض عليكم تمرين يومي أطلق عليه "الاقتراب الواعي من الإدراك الاهتزازي" ومن المستحب أن نبدء بهذا التمرين كل يوم لكي نكتشف نتائجه، فهو وسيلة سهلة وعملية للتوافق مع نقطة السببية في الحياة وهي التيار الاهتزازي الذي يتدفق من خلالنا ومن خلال كل المظاهر التي نطلق عليها "المخلوقات".

والأداة الاهتزازية التي يعرضها الكتاب ليست أداة دينية أو روحية ولكنها منهج حسي تقدر الطريقة التي تتدفق من خلالها تجاربنا البشرية للخارج من المجال الموحد ومن خلال التطبيق اليومي لهذا التدريب فإننا نـدرب قدراتنا على اتباع التدفق الطبيعي لإدراكنا الذي ينبع من مصدرنا.

والقيام بهذا التمرين يومياً يعد وسيلة لكي نحافظ على حالتنا السببية على الدوام في كل أنشطتنا الداخلية والخارجية وعندما نمارسه بوعي تتضح لنا نتائج استخدام تلك الأداة الحسية وسوف نشعر بها في صورة تغيرات حسية واضحة في تجاربنا اليومية.

الجزء الأول:

1. أجلس في وضعية مريحة سواء عاقداً ساقيك أو على مقعد وحافظ على استقامة ظهرك مع الاسترخاء وتأكد أنك لا تشعر بالبرد.

2. أغلق عينيك أثناء فترة التمرين بالكامل.

3. مارس التنفس المتصل لمدة 15 دقيقة (مثلما كنت تفعل أثناء عملية الحضور ويعني ذلك أن تقوم بعملية الشهيق والزفير دون التوقف لفترات طويلة أو قصيرة أثناء التنفس).

4. تنفس بعمق بحيث تتمكن من سماع صوت أنفاسك بوضوح.

5. من الأفضل أن تقوم بالشهيق والزفير من خلال الأنف فقط ولكن إذا كنت تعاني من انسداد الأنف تنفس من فمك فقط.

6. وبالتزامــن مــع التنفس المتصل قم بتكرار هذه العبارة في عقلك "أنا موجود هنــا الآن في هذا المـكان" أنا (أثناء الشهيق) موجــود (أثناء الزفير) هنا (شهيق) الآن (زفير) في (شهيق) هذا المكان (زفير).

الجزء الثاني:

1. بعــد حــوالي 15 دقيقة قــم بأخذ نفس عميق من خــلال الفم واملأ رئتيك بالهواء قدر المستطاع ثم احتفظ بهذا النفس إلى أن تتمكن من العد إلى رقم 20 (أو أقل إذا كان ذلك كثيراً للغاية)؛

2. قم بإطلاق هذا النفس عبر الفم.

3. قــم بتكــرار هذا التنفس مع الاحتفاظ به والعد إلى رقم 20 واتبعه بإطلاق النفس ثلاثة مرات.

الجزء الثالث:

1. الآن ابعــد انتباهــك عن تنفسك وركز على نقطــة الوعي التي ترسبت فيك عندما كنت "حاضراً مغمض العينين". تلك النقطة الداخلية التي تقع بين وفوق العين المادية هي مركز العين.

2. عندمــا تكــون في راحة داخل مركز العين قم بتكرار العبارة التالية في عقلك "أنا هنا الآن في هذا المكان" لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق.

3. وعندمــا تجد أن انتباهك قد تشتت بعيداً عن الكلمات التي تقوم بتكرارها واتجــه إلى أفــكار أخــرى يخرجها اللاوعي قــم باستعــادة انتباهك برفق واستمر في تكرار العبارة.

4. تعرف على الموضعين المميزين اللذان يكمن فيهما الوعي أثناء هذا التمرين وهما: الحاضر في التكرار العمدي في مركز العين والتشتت اللاواعي بعيدا عــن مركز العــين في حالة الحلم التي نطلق عليهــا "التفكير" (في الماضي وفي المستقبل).

5. لا تقلــق بشأن هذا التشتــت اللاواعي ولكن قم بملاحظته فحسب وتواجد معه بلا شروط.

الجزء الرابع:

1. توقف عن كل التكرار العقلي.
2. استخـــدم الإدراك الحســـي واستجمع وعيك بـكل الأحاسيس التي تنبع من داخــل جســدك ومن حوله وبغض النظر عن الطريقة التـي ترى بها هذا الإدراك الحسي فإنه لقاء مع المجال الاهتزازي.
3. أجلس مع تلك التجربة الحسية للمجال الاهتزازي لعدة دقائق.

الجزء الخامس:

1. توقــف عن الإحساس الواعي بالمجال الاهتزازي الكلي وركز على الإنصات فقط.
2. في البداية أنصت لعدة دقائق لأي أصوات تسمعها في العالم واستمع لها بلا شروط وانصت لها كما لو كنت "تستقبلها" بالفعل. كما لو كنت مستقبلا لتلك الاهتــزازات السمعية - واسمح لنفسك بإدراك كلٍ تلك الأصوات الخارجية، بغض النظر عن ما هي، على أن مصدرها جميعاً نقطة سببية موحدة؛ كما لو أن كل تلك الأصوات الخارجية المجمعة عبارة عن "كلام الرب".
3. قــم بجذب وعيــك بهدوء بعيداً عــن تلك الأصوات الخارجيــة ووجهه مرة أخــرى لنقطة الحضور الداخلي، مركز العين؛ وفي هذه المرة وأثناء تواجده في مركز العين انصت للأصوات التي تأتي من داخلك فكل ما تسمعه صالح وإذا لم تسمع أي شيء أنصت إلى الفراغ.
4. وأثناء الاستماع لتلك الأصوات أو الفراغ تأكد من تركيز انتباهك عند مركز العين.
5. وعندمــا تــدرك أن انتباهك قــد تشتت بعيداً عن الإنصــات في مركز العين وبــدء في تتبع الأفكار التــي تظهر في اللاوعي أو الأصـوات الخارجية قم بإعادته برفق واستمر في الإنصات.

6. تعرف على الموضعين المميزين اللذان يكمن فيهما الانتباه أثناء هذا التمرين وهما: الحاضر في الإنصات العمدي في مركز العين والتشتت اللاواعي بعيداً عن مركز العين في حالة الحلم التي نطلق عليها "التفكير" (في الماضي وفي المستقبل).

7. لا تقلق بشأن ذلك التشتت اللاواعي ولكن قم بملاحظته فحسب وتواجد معه بلا شروط.

8. انصت في داخلك لحوالي 5 دقائق أو أطول من ذلك إذا شعرت برغبة في ذلك.

9. وهذه الحالة من "الإنصات" و"أن تكون مستقبلاً" هي حالة تأمل اهتزازي، فالإنصات هو الطريقة التي يشعر بها القلب في البداية بأصداء الاهتزازات.

وبمجرد أن ننصت لأي صوت داخلي أو للفراغ فإننا بذلك نكون على أعتاب بوابة الوعي الاهتزازي الداخلية وعلينا احتواء كل ما يحدث فيما وراء تلك النقطة.

ولا تكمن فاعلية هذا التمرين فيما نسمعه في الداخل ولكن في قدرتنا على الحفاظ على حالة الإنصات، فحالة الإنصات تلك - أن نكون مستقبلين بوعي - تدعمنا بحيث ننفتح على استقبال كل ما نتطلبه في معملاتنا اليومية مباشرة من مصدرنا الموحد، فتتطور قدرتنا على الإنصات وكذلك قدرتنا على الاستقبال.

ولا يتعلق هذا التمرين الاهتزازي بالكمال ولكنه يتعلق بالمشاركة التامة في تجاربنا البشرية من "نقطة السببية" فلا تحاول ولكن استرخي واستمتع بالعواقب، فاليسر يأتي من عدم بذل الجهود الكبيرة، فليباركك هذا التمرين على الدوام أنت وكل من تحب بكل ما تتطلبه.



PUBLISHING
ناميستي للنشر - فانكوفر، كندا

كتب ستغير حياتك

نطاق خدمات ممتد

منذ تقديم إكهارت تول للعالم بكتابه "قوة الحاضر" عام 1997 (وفيما بعد تقديم كتاب حديث الصمت، والأرض الجديدة، وأسرار ميلتون) التزمت ناميست للنشر بتقديم أفضل الكتب التطورية والتحولية التي تشجعنا وتسلم بأهمية الانتباه لمن نحن بالفعل وهو أننا مخلوقات روحية لا تقدر بثمن وذات قدرات خلاقة.

ومن خلال التزامنا بتوسيع نطاق خدماتنا والتعريف بها قمنا بإنشاء موقع ألكتروني جديد لا مثيل له، فقد قمنا بإنشاء مكان تجمع روحي عالمي لدعم ورعاية التطور الفردي والجماعي للوعي.

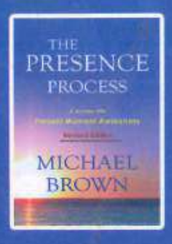
وعندما تصبح عضواً في جماعة ناميست الروحية عبر الإنترنت سوف تتمكن من الحصول على مطبوعاتنا في أشكال عدة بالإضافة إلى مصادر للدعم تقدم حصريا على موقعنا الألكتروني؛ وسوف تركز مجموعات المناقشة حول عدة موضوعات تتضمن الجوانب الروحية والصحة والعلاقات وأيضاً أشهر الكتب لدينا؛ كما سوف تتمكن من التواصل مع مؤلفي ناميست من خلال المدونات ومنتديات الحوار ومحتوى هائل من الوسائط المتعددة. ولأننا جميعاً معلمين ومتعلمين سوف تتاح لك فرصة مقابلة الأعضاء الآخرين وتتشارك معهم في أفكارك و"حالتك الروحية" وتساهم في القاموس الروحي الألكتروني التفاعلي.

وسوف تجد هنا أيضاً حكمة بيزا (الطالب المحب للحقيقة) مقسمة على وجبات يومية وأسبوعية، كما ستجد محتوى ثري من مدونات المؤلفين والناشر بجانب بعض الإرشادات في مدونة العين العطوفة.

وهل هناك من طريقة أفضل لنختبر واقعية وفوائد توحدنا إلا من خلال لقائنا في مجتمع روحي واحد؟ فهيا معنا إلى القوة الهائلة التي ستعيننا على خلق عالم أكثر وعياً وحباً عندما يتجمع اثنين أو أكثر ممن لديهم نفس الهدف النبيل.

نتشرف بوجودك معنا في

www.namastepublishing.com



كل منا مسئول عن تحديد مدى جودة تجربته الشخصية، إذ يعلمنا كتاب "الحضور" كيفية ممارسة المسؤولية الشخصية الحقيقية بطريقة عملية.

تدعونا عملية الحضور إلى تجربة الإدراك باللحظة الحالية وجعلها أسلوب حياة وطريقة يومية للعيش على هذا الكوكب، وتسهّل عملية الحضور للجميع تجربة الحضور وإدراك اللحظة الحالية دون الحاجة إلى اتخاذ طريق طويل ملئ بالتحديات كما يفعل معظمنا عادة.

ولم هو من الصعب أن نكون "حاضرين"؟

يرجع السبب في ذلك إلى أن الآثار العاطفية العميقة والمختبئة بداخلنا منذ الطفولة -التي يطلق عليها إكهارت تول "الجسد المتألم"- تشتتنا عن الوعي باللحظة الحالية، وإلى أن تتكامل هذه "الشحنة العاطفية" التي ورثناها من ماضينا، تكون جميع محاولاتنا لتهدئة أفكارنا والوصول إلى السلام والسعادة والحب المتأصلين في ذاتنا محاولات محدودة النجاح.

نطمح جميعًا لأن نتحرر من القلق وننشد السلام الداخلي. ومع ذلك، تجري محاولاتنا للتخلص من هذا القلق على نحو خاطئ. نحن لسنا مكسورين ولا نحتاج إلى "الاستشفاء"، كل ما هنالك هو أن شعورنا بعدم الراحة يحتاج إلى التكامل. ولأن الحضور شيء كوني وعالمي فهو لديه القدرة الخارقة على أن يُظهر في تجاربنا اليومية نفس الظروف المطلوبة منا للتكامل مع الخلل الوظيفي الذي يجعلنا بعيدين عن الشعور بإدراك اللحظة الحالية.

تعد "عملية الحضور" رحلة ترشدنا إلى تحمل مسؤولية تكاملنا العاطفي، فهي إذا طريقة واعية "للنمو".

كل شخص منا مسئول عن تحديد مدى جودة تجربته الشخصية إذ يعلمنا كتاب "عملية الحضور" كيفية ممارسة المسؤولية الشخصية الحقيقية بطريقة عملية. ويوضح الكتاب الآليات التي تشكّل أسلوب شعورنا بحياتنا، ويعرض طريقة سهلة وعملية للحصول على السلام الذاتي والمحافظة عليه وسط التغير السريع والقلق والصراع والفوضى التي يعاني العالم كله منها.

يوفر لنا إكهارت تول في كتابي "قوة اللحظة الحالية و"الأرض الجديدة" فهمًا واضحًا لما يعنيه إدراك اللحظة الحالية ولماذا نحتاجها، كما يعلمنا كتاب "عملية الحضور" كيفية أن نعيش اللحظة الحالية ونحرر أنفسنا من الجسد المتألم.



يعد كتاب "عملية الحضور" نتاج بحث واع بدأ في صحراء أريزونا عام 1996. أعاد مايكل براون - المؤلف الذي ولد في جنوب أفريقيا وكان يعيش حياة مرحة غير واعية ويعمل صحفي بمجال الموسيقى - الارتباط بذاته الحقيقية وجرب الطاقة العميقة الناتجة عن هذا التآلف. ألف براون كتاب "عملية الحضور" ليكون بمثابة طريقة عملية يقدمها للآخرين الذين يريدون إثبات وجودهم في تجاربهم الحياتية. ألف براون أيضا كتاب "كيمياء القلوب"، ويعيش الآن في مدينة أبردين بجنوب أفريقيا.




ISBN 978-99966-763-0-7
9 789996 676307



